

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Zubereitung des Fleisches

**urn:nbn:de:bsz:31-106241**

## Die Zubereitung des Fleisches.

Die bekanntesten Arten, Fleisch zuzubereiten, sind Kochen, Braten und Dämpfen. Unter Kochen versteht man das Garwerden in Flüssigkeit, unter Braten das Garwerden in Fett oder im eigenen Saft (Rost, Spieß) und unter Dämpfen das Garwerden in Fett und Flüssigkeit und dem sich daraus entwickelnden Dampf. Die Zubereitungsweise richtet sich nach dem Alter des Tieres, wie auch nach der Qualität des Fleischstückes. Fleisch von jungen Tieren und wertvolle Stücke wird man lieber braten, während Fleisch von alten Tieren stets gekocht werden muß. Zum Dämpfen verwendet man kleinere Fleischstücke, weil hierbei das Fleisch länger braucht, um gar zu werden, als beim Braten.

Ueber das Kochen des Suppenfleisches haben wir schon bei der Zubereitung der Fleischbrühe gesprochen. Zum Kochen eignen sich etwas fette Stücke besser als magere. Da Rindfleisch nicht in stark strudelndem Wasser kochen soll, ist hier die Kochkiste eine gute Hilfe. Gesalzenes Fleisch stellt man stets mit kaltem Wasser auf, Rauchfleisch wird über Nacht eingeweicht und mit dem Einweichwasser beige stellt, sofern das Fleisch nicht zu stark gesalzen ist; sonst muß man es mit frischem Wasser aufstellen.

Das Braten ist die schmackhafteste, aber auch teuerste Zubereitungsart. Man legt das Fleisch in heißes Fett und läßt es auf allen Seiten rasch etwas bräunen. Zum Wenden benütze man stets ein Schöpfelchen, um nicht mit der Gabel hineinstecken zu müssen, wodurch das Fleisch an Saft verliert. Zur Verbesserung des Beigusses gibt man beim Anbraten die sogenannten Bratenzutaten: dicke Zwiebelscheiben, eine Tomate, eine Gelbrübe (Möhre) und Brotkruste zu. Der Braten wird öfters mit dem Fett übergossen, damit er saftig wird, der verdampfte Saft durch Zugießen von etwas heißem Wasser und Rahm ersetzt. Das Wasser darf jedoch niemals über das Fleisch selbst gegossen werden, da hierdurch die Farbe der Kruste und der Wohlgeschmack des Fleisches beeinträchtigt werden. Am saftigsten bleibt das Fleisch, wenn man es grillt. Man legt es mit der fetten Seite nach oben auf den Grillrost und läßt es bei starker Oberhitze bräunen. Dann wird es gedreht, und sobald alle Seiten gebräunt sind, schwächt man die Hitze ab und gießt etwas heißes Wasser in die Rostschüssel. Unter fleißigem Begießen mit dem entstandenen Beiguß wird das Fleisch bei schwacher Hitze langsam durchgebraten. Man kann die Bratenzutaten und eine Speckscheibe mit auf den Rost legen.

Das Spicken des Fleisches sollte in der feinen Küche vollständig verpönt sein. Es ist ein großer Irrtum, zu glauben, das Spicken mache den

Braten saftiger. Im Gegenteil! Die Fleischfasern werden dabei verletzt, der Saft quillt heraus, fließt ab und das Fleisch wird trocken. Man betrachte sich einmal einen fertigen gespickten Braten, der Länge nach in Scheiben geschnitten; rings um die Speckstreifen ist das Fleisch trocken. Liebt man den Speckgeschmack an Lende, Rehriicken, Hasenbraten und dergleichen, so lege man dünne Speckstreifen in die Pfanne unter den Braten. Bei fettarmem Geflügel umbindet man die Brust mit dünnen Speckscheiben.

Die Bratezeit läßt sich nicht schematisch angeben. Es sind dabei viele Nebenumstände zu berücksichtigen, z. B. ob das Fleisch von jungen oder alten Tieren stammt, ob es kurz oder lange abgelagert ist, ob das Stück lang und dünn oder kurz und dick ist, ob man es durchgebraten oder rötlich liebt usw. Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, drückt man mit dem Löffel darauf. Dabei darf es nicht mehr nachgeben, sondern muß sich fest, wenn auch elastisch anfühlen. Durchschnittlich rechnet man:

- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Rindfleisch 2 Stunden Bratezeit,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Lende  $\frac{3}{4}$  Stunden Bratezeit,
- für jedes Pfd. Roastbeef  $\frac{1}{4}$  Stunde Bratezeit, außerdem im ganzen noch 10 bis 15 Minuten zum Heißwerden des Fleisches,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Kalbfleisch  $\frac{3}{4}$  Stunden Bratezeit,
- für 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Schweine- oder Hammelfleisch  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

Das fertig gebratene Fleisch wird auf einer erwärmten Platte angerichtet und bis zur Fertigstellung des Beigusses warm gestellt. Zum Beiguß wird, wenn nötig, etwas heißes Wasser zugegeben, der Bodensatz wird losgekratzt, nochmals aufgekocht und durchgeseiht. Will man den Beiguß verdicken, so rührt man einen Teelöffel Kartoffelmehl mit wenig kaltem Wasser glatt an und gibt dieses vor dem Aufkochen zu. Besonders schmackhaft wird der Beiguß, wenn man etwas sauren Rahm mit aufkochen läßt. Die zurückgebliebenen Bratenzutaten und Bratenknochen können nochmals aufgekocht und die Brühe zu Suppen verwendet werden.

Kleinere Fleischstücke, wie Koteletten, Schnitzel, Beefsteaks werden mit einem sauberen Tuche gut abgerieben und erst kurz vor dem Zubereiten gesalzen und paniert. Die Stücke, ob paniert oder unpaniert, werden stets in heißes Fett eingelegt und häufig mit einer Schaufel umgewendet, wodurch eine leichte Abkühlung eintritt, die verhindert, daß zu starke Hitze das Eiweiß zu stark gerinnen läßt.

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der Sunlicht Gesellschaft A.G.,  
Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Bah, Mannheim.