Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Ochsen- und Rindfleisch

urn:nbn:de:bsz:31-106241

Visual Library

Ochsen- und Rindfleisch.

Gutes Ochsenfleisch ist dunkelrot und hat weißes, kerniges Fett, das sich zwischen den derben Fleischfasern hinzieht. Fleisch mit gelbem Fett stammt von alten Ochsen, sehr dunkelrotes, mageres Fleisch mit harten, straffen Fleischfasern von alten Farren. Altes Kuhfleisch ist ebenfalls dunkelrot und die harten, straffen Fasern sind mit gelbem Fett durchzogen. Junges Rindfleisch ist kräftig hellrot. Rindfleisch wie Ochsenfleisch müssen stets nach dem Schlachten einige Tage abhängen, damit die Fasern mürbe werden. Ungenügend abgehängtes Fleisch liefert einen zähen Braten.

Roastbeef (rot).

Zutaten: 1½ Pfd. abgehängtes Schoßstück, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 Gelbrübe (Möhre), 2 Eßl. Fett, ⅛ Ltr. saurer Rahm.

Man nimmt gut abgehängtes Mittelstück von Rind- oder Ochsenschoß. Das Fleisch wird, wenn nötig, entbeint, abgerieben, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in heißem Fett mit den üblichen Bratenzutaten auf beiden Seiten scharf angebraten und unter fleißigem Begießen in gut heißem Ofen 25 bis 30 Minuten gebraten. Das Fleisch soll beim Aufschneiden innen rosa, aber nicht mehr blutig sein. Fünf Minuten vor dem Anrichten nimmt man den Braten heraus, schöpft das Fett ab, gibt etwas heißes Wasser oder Knochenbrühe zu, kratzt den Bratenansatz los, gibt den sauren Rahm zu und kocht den Beiguß auf. Das abgeschöpfte Fett kann gut bei der Gemüsezubereitung verwendet werden. Es ist ratsam, während des Bratens die Backofentür ganz wenig offen zu lassen, damit der Dampf abziehen kann.

Für das Gelingen eines tadellosen Roastbeefs ist einzig die Ablagerung maßgebend. Im Sommer rechnet man 8 bis 10 Tage, im Winter 12 bis 16 Tage. Ohne richtige Ablagerung wird das Roastbeef niemals so zart und rosig, ohne blutig zu sein.

Lenden- oder Schlachtbraten.

Zutaten: 1½ Pfd. abgehängte Lende, 1 Scheibe Spickspeck, 1 Eßl. Salz, Pfeffer, 1½ Eßl. Butterschmalz, 1 Zwiebel, ½ Gelbrübe, ½ Tasse saurer Rahm.

Der Lendenbraten ist etwas empfindlich in der Zubereitung, da er leicht hart wird. Man nimmt am besten das Mittelstück der Lende. Es wird gehäutet, mit dünnen Speckscheiben belegt, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit den Bratenzutaten in heißer Butter auf beiden Seiten

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

gut angebraten. Hierauf stellt man die Pfanne in den heißen Bratofen und brät das Fleisch unter fleißigem Begießen je nach der Dicke des Stückes und der Stärke der Ofenhitze 30 bis 40 Minuten oder, wenn das Fleisch durchgebraten sein soll, 1 Stunde. Man darf während des Bratens keine Flüssigkeit zugeben, da sonst Dampf entsteht, der die Fleischfasern zusammenzieht. Wenn das Fleisch anbrennen will, gibt man etwas frisches Fett zu. Es empfiehlt sich auch hier, wie beim Roastbeef, die Backofentür ein wenig offen zu lassen, damit der Dampf abziehen kann. Den fertigen Braten legt man auf eine erwärmte Platte und läßt ihn 5 Minuten stehen, um zu verhindern, daß der reichlich vorhandene Bratensaft beim Aufschneiden ausfließt. Der Bratenansatz in der Pfanne wird abgekratzt, unter den entfetteten Beiguß gegeben, der mit Rahm und Fleischbrühe fertig gemacht wird.

Lendenbraten gibt man häufig mit Gemüsen umlegt (à la Jardiniére). Rosenkohl, Blumenkohl und Spargel werden — jedes Gemüse für sich — in Salzwasser weichgekocht und in frischer, heiß gemachter Butter geschwenkt. Erbsen, Gelbrüben, Tomaten, Pilze, Bohnen werden gewaschen, geputzt und, jedes Gemüse für sich, in frischer Butter mit etwas Bratenbeiguß weichgedämpft und mit Salz gewürzt. Zwischen die Gemüse werden gedämpfte, ausgestochene Kartöffelchen, Pommes frites oder Kartoffelbällchen angerichtet.

Sauerbraten.

Zutaten: 1 Pfd. Ochsenfleisch ohne Knochen, 1/4 Ltr. Essig, 1/3 Ltr. Wasser, 1 Teel. Salz, 1 kleine Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 bis 2 Zitronenscheiben, einige Pfefferkörner, 20 g fetter Speck, 1 Eßl. Fett, 40 g Mehl, 1 Eßl. Tomatenmark.

Das Fleisch, am besten Schwanzstück, wird rasch gewaschen, geklopft, mit Zwiebel, Lorbeerblatt, ganzem Pfeffer, Nelken und Zitronenscheibchen in eine irdene Schüssel gelegt und mit dem gekochten und wieder erkalteten Essigwasser übergossen. Noch schmackhafter und zarter wird das Fleisch, wenn man es nur in Sauermilch legt. Es wird zugedeckt, täglich umgedreht und kann im Winter nach 4, im Sommer nach 3 Tagen verwendet werden. Will man das Beizen beschleunigen, so gießt man das Essigwasser heiß über das Fleisch.

Vor der Zubereitung wird das Fleisch abgetrocknet, nach Belieben mit Speck belegt, gesalzen und gepfeffert. In das heiße Fett gibt man Zwiebel und Gelbrübe nebst dem Fleisch und läßt es auf allen Seiten gut anbraten. Dann bräunt man das Mehl, löscht mit der kalten Beize

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg

und etwas Wasser oder Knochenbrühe ab, gibt zerschnittene Tomaten oder Tomatenmark zu und läßt das Fleisch in der Tunke unter öfterem Wenden im Bratofen 1 bis 1½ Stunden dämpfen. Die Tunke wird vor dem Anrichten, wenn nötig, verdünnt, mit etwas Wein, Soja oder dergleichen abgeschmeckt und durch ein Sieb gegossen.

Schmorbraten wird zubereitet wie Sauerbraten, nur legt man das Fleisch nicht zuvor in eine Beize.

Beefsteak.

Zutaten: 500 g Lende ohne Knochen, 80 g Butter oder Fett, Zwiebel, ½ Eßl. Salz und 1 Prise Pfeffer.

Aus der gut abgelagerten Lende werden zweifingerdicke, runde Stücke geschnitten, die man von Haut und Fett befreit und leicht mit dem Messerrücken klopft. In einer flachen Pfanne erhitzt man die Butter gut, legt die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Schnitten hinein, übergießt sie rasch mit der kochenden Butter, damit sich die Poren schließen und der Saft erhalten bleibt, und brät sie unter fortwährendem Begießen und Wenden auf beiden Seiten braun. Die Beefsteaks sollen innen rot bleiben, deshalb dürfen sie nicht länger als 5 Minuten braten. Liebt man jedoch das Fleisch durchgebraten, so rechnet man 8 bis 10 Minuten Bratezeit; hier ist aber Vorsicht geboten, da bei zu langem Braten das Beefsteak zäh wird. Besonders zart und saftig wird es, wenn man es ¼ Stunde vor dem Braten mit gutem Salatöl bestreicht.

Ungarischer Goulasch.

Zutaten: 1 Pfd. Rindfleisch, 2 Zwiebeln, 60 g Fett, 1 Teel. Paprika, ⅛ Ltr. Weißwein, ⅛ Ltr. saurer Rahm, 1 Eßl. Mehl, Salz.

Hierzu läßt sich sehr gut auch Gefrierfleisch, Lende oder gut abgehängtes Schwanzstück, verwenden.

Zwei mittelgroße Zwiebeln werden grob geschnitten und in Fett geröstet, bis sie anfangen, gelblichbraun zu werden. Das Fleisch wird in nußgroße Stücke geschnitten, gesalzen, mit den Zwiebeln etwas angebraten, mit Paprika bestreut und mit Wein begossen. Man rührt alles gut durcheinander und läßt das Fleisch gut zugedeckt bei gelinder Hitze etwa ¾ Stunden dämpfen. Dann gießt man den Saft von dem Fleisch ab, quirlt ihn mit dem Rahm gut durch, gießt diese Tunke über das Fleisch, das man mit 1 Eßl. Mehl bestäubt hat, läßt den Beiguß gut aufkochen und das Fleisch ungefähr 10 Minuten darin dämpfen. 2 Eßl. Tomatenmark verbessern den Geschmack.

BLB BADISCHE LANDESBIBLIOTHEK
Baden-Württemberg