



# GENUSSVORTEIL: RINDFLEISCH

Bewusst gekauft - Selbst zubereitet!




**LAND-WISSEN<sup>de</sup>**  
FÜR SIE AUFGEABELT

# GENUSSVORTEIL: Rindfleisch

## Bewusst gekauft - Selbst zubereitet!

### INHALT

	Seite
	
1. Rückverfolgbarkeit & Unterschiede beim Rindfleisch	3
2. Teilstücke richtig verwenden	5
3. Tipps für die Küchenpraxis	8
4. Bedeutende Rinderrassen	10
5. Rindfleisch in der Ernährung	12
6. <b>GENUSSVORTEIL: RINDFLEISCH</b> Selbst zubereitet mit den besten Rezepten!	13

# Rückverfolgbarkeit & Unterschiede beim Rindfleisch

## **Vielseitige Rinder**

Saftige Steaks, zartes Filet, würziges Roastbeef, feiner Tafelspitz - wem läuft da nicht schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammen? Dabei wäre die Reihe noch beliebig fortzusetzen, denn das Rind liefert Fleisch für jeden Geschmack und jede Gelegenheit, vom Suppenfleisch bis zum Sauerbraten und von Tatar bis zum Gulasch. Damit jedes Gericht gut gelingt, sind beim Einkauf ein paar Dinge zu bedenken.



## **Bewusst einkaufen**

Wer diese leckeren Gerichte genießt, darf erwarten, dass bei der Erzeugung und Vermarktung alles unternommen wird, um das Produkt

Rindfleisch so sicher wie möglich zu machen.

## **Vom Stall auf den Teller**

Beim Landwirt bekommt jedes Rind gleich nach der Geburt zwei Ohrmarken und einen Rinderpass. Zusätzlich werden alle Angaben in einer zentralen Datenbank gespeichert. Diese Daten sind auch Grundlage für die Kennzeichnung des Fleisches in den Schlacht- und Zerlegebetrieben sowie zuletzt in der Ladentheke, so dass sich der Weg lückenlos zurückverfolgen lässt.

Darüber hinaus werden zahlreiche Kontrollen durchgeführt, angefangen von den Futtermitteln bis zu den Fleischuntersuchungen. Seit 2001 werden in Deutschland alle geschlachteten Rinder, die älter als 24 Monate sind, auf BSE getestet.

## **Was sagt das Etikett**

Artikelbezeichnung (hier z. B. Rinderfilet), Mengenangabe, Mindesthaltbarkeitsdatum und Preis kennen wir auch von anderen

Lebensmittelpackungen.

Bei frischem, gekühltem oder gefrorenem Rindfleisch gibt es aber weitere Angaben, die uns bei der Kaufentscheidung helfen:

- Referenznummer, d.h. Kennnummer des Tieres oder der Gruppe von Tieren, von denen das Fleisch stammt
- Herkunft (geboren in ... / gemästet in ... / geschlachtet in ...)
- Angaben zur Zerlegung (zerlegt in ... / Zulassungsnummer des Schlacht- und Zerlegebetriebes oder Name und Anschrift)





Wenn das Rind hier geboren, aufgewachsen, geschlachtet und zerlegt wurde, steht auf dem Etikett jeweils die Angabe: Deutschland.

### Verschiedene Bezeichnungen

Wie vielfältig das Produkt Rindfleisch ist, merken wir spätestens dann, wenn wir vor der Fleischtheke stehen und die Vielzahl verschiedener Begriffe lesen: Färsenfleisch, Beinscheibe, Jungbulle, Oberschale, Ochse usw. Was aber sagen mir

diese Begriffe, wenn ich Rindfleisch einkaufe?

### Rind ist nicht gleich Rind

Das **Kalb** ist ein Rind bis zu einem Alter von 6 Monaten. Je nach Mastverfahren hat es rosa bis hellrotes Fleisch. Die **Färse** ist ein weibliches Rind, das noch kein Kalb geboren hat. Der erhöhte Fettanteil im Fleisch spricht für eine sehr gute Qualität. Der **Ochse** ist ein männliches kastriertes Rind. Das marmorierte Fleisch mit erhöhtem Fettanteil führt dazu, dass es sehr zart ist.

Der **Jungbulle** ist ein männliches geschlechtsreifes Rind, dessen Fleisch besonders mager ist.

Die **Kuh** bezeichnet ein weibliches Rind, das mindestens ein Kalb geboren hat. Das Fleisch dieser Tiere wird meist für die Herstellung von Wurst verwendet.



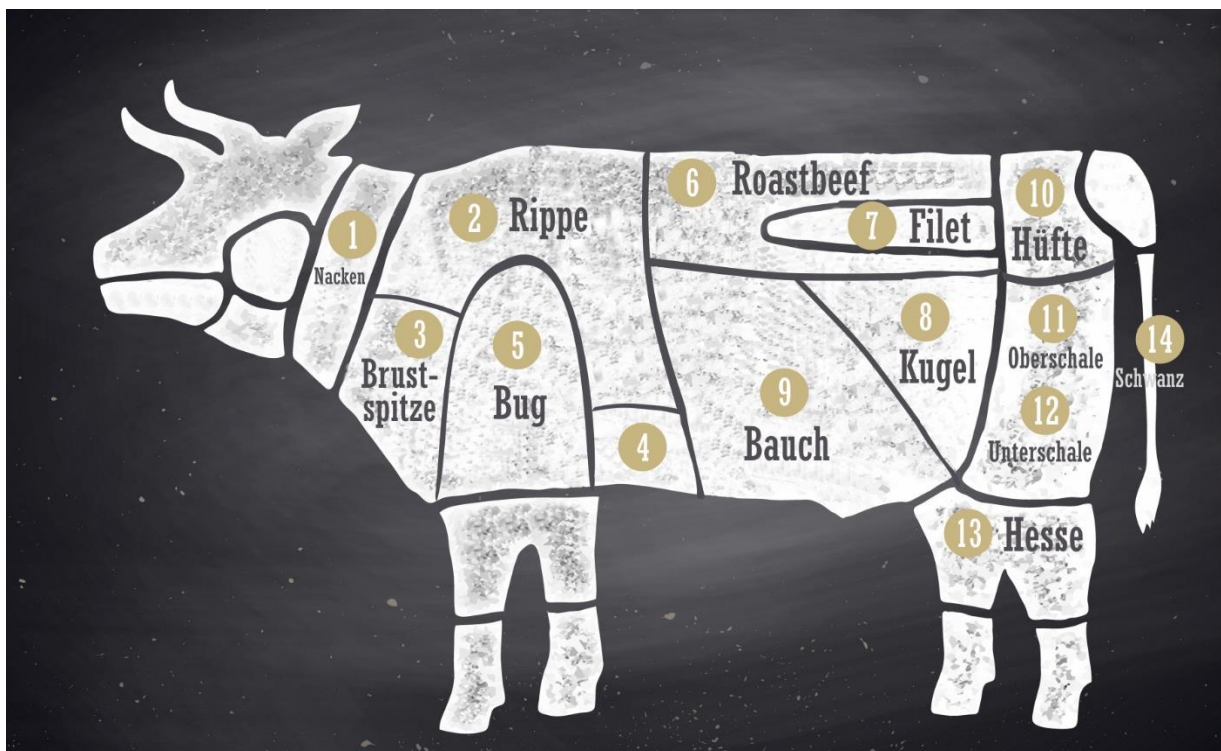
# Teilstücke richtig verwenden

## Wo sitzt was

Bei Ihrem Metzger lesen Sie in der Fleischtheke das Schild „Rouladen aus der Unterschale“ oder im Supermarkt steht auf dem Etikett der Frischfleischpackung

„Rinderhüfte“. Als Laie kann ich mit diesen Angaben zunächst wenig anfangen. Dabei können solche Bezeichnungen durchaus eine Entscheidungshilfe beim Kauf sein. Denn wenn ich weiß,

aus welchem Körperteil des Rindes ein Stück Fleisch stammt, kann ich schon Rückschlüsse auf die Verwendung ziehen.



- 1. **Nacken:** Kochen und Schmoren
- 2. **Rippe:** Kochen und Schmoren, Braten und Grillen
- 3. & 4. **Brustspitze:** Kochen
- 5. **Bug:** Braten im Ofen, Kochen & Schmoren
- 6. **Roastbeef:** Braten im Ofen, Grillen
- 7. **Filet:** Braten im Ofen, Grillen & Pochieren

- 8. **Kugel:** Schmoren
- 9. **Bauch:** Kochen
- 10. **Hüfte:** Kochen, Schmoren und Braten
- 11. & 12. **Ober-/Unterschale:** Braten, Schmoren & Kochen
- 13. **Hesse:** Kochen, Schmoren
- 14. **Schwanz:** Kochen, Schmoren

### **Faustregel zur Fleischbeschaffenheit**

Je stärker die Muskeln beansprucht werden, um so gröber sind die Fleischfasern. Zarte Stücke kommen deshalb aus weniger beanspruchten Teilen wie dem Rücken und der Innenseite der Keule.

Unter diesen Gesichtspunkten lohnt es, mal einen Blick auf die Zeichnung mit den Teilstücken zu werfen. Das Filet (7) liegt im Rücken und ist das zarteste Teilstück. Für die Suppe reicht das grobfaserigere und damit preisgünstigere Fleisch aus dem Vorderteil.

Das Rind bietet eine Vielzahl von Teilstücken. Die Verwendungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Teilstücke hängen wesentlich von der Faserstruktur ab. Die feinfaserigen Teilstücke eignen sich besonders gut zum Kurzbraten, die Teilstücke mit festen, gröberen Fasern sind ideal zum Schmoren oder Kochen.

### **Qualität beeinflusst**

Viele Faktoren sind für die einwandfreie Fleischqualität verantwortlich: die Rinderrasse, die Fütterung und Haltung, das Alter, das Geschlecht und die Auswahl von Schlachttieren. Aber auch das Behandeln des Fleisches nach dem Schlachten spielt eine maßgebliche Rolle für die Qualität. Fleisch muss nach dem Schlachten reifen, deshalb

liefert nur ein sorgfältiges "Abhängen" so zarte Stücke, wie der Verbraucher es wünscht.

### **Qualität erkennen**

Erfahrene Käufer/innen beurteilen die Fleischqualität nach Farbe, Faserstruktur, Marmorierung und Geruch. Wem diese Erfahrungen fehlen, der nimmt die kompetenten Auskünfte des Fachpersonals in Anspruch. Kaufen Sie Ihr Fleisch nur dort, wo Sie sich gut beraten fühlen und man Ihren Wünschen gerecht wird.

Qualität ist ein weiter Begriff. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher wünschen neben der reinen Fleischqualität auch eine sogenannte Prozessqualität. Sie möchten sicher sein, dass vom Bauernhof bis zur Ladentheke Sicherheits- und Qualitätsstandards eingehalten werden und diese Einhaltung streng kontrolliert wird.

### **Siegel und Zeichen**

#### **QS-Zeichen**

Deshalb entstand das QS-Kontrollsystem, erkennbar an seinem blauen Zeichen. Die Buchstaben Q und S stehen für Qualität und Sicherheit. Hier haben sich Betriebe aus allen Bereichen (von der Futtermittelherstellung über die Bauernhöfe und Schlachtung bis zum Handel) zusammengeschlossen. Sie verpflichten

sich, unter strengen Kontrollen genau festgelegte Kriterien zu erfüllen und damit den gesamten Prozess von der Erzeugung bis zur Vermarktung durchschaubar zu machen.

### **Bio-Siegel**

Verbraucherinnen und Verbraucher, die bewusst auf Fleisch aus ökologischer Erzeugung zurückgreifen, erkennen die Produkte beim Einkauf am Bio-Siegel. Auch hier verpflichten sich die beteiligten Betriebe, ihre Erzeugung streng an den vorgegebenen Kriterien der EG-Öko-Verordnung auszurichten, wobei die Richtlinien der einzelnen Öko-Verbände meist noch strenger sind.

### **Markenprogramme sind verschieden**

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Markenfleischprogrammen, die ganz unterschiedliche Kriterien erfüllen. Beachten Sie deshalb jeweils die beiliegenden Informationen oder fragen Sie nach.





### **Fett als Geschmacksträger**

Leider wird das fettreichere Fleisch von vielen immer noch für qualitativ minderwertig gehalten. Lediglich der Fettrand beim Rumpsteak wird toleriert, denn bei dem kann ich selbst entscheiden, ob er auf dem Teller liegen bleibt.



Anders ist das mit „marmoriertem Fleisch“, das von feinen Fettäderchen durchzogen ist. Besonders ausgeprägt ist das bei Ochsenfleisch (s. o.). Dieses Fleisch schmeckt aber eindeutig besser, denn erstens ist es besonders zart und zweitens sind im Fett fast alle Aroma- und Geschmacksstoffe gelöst.

Wer auf Fett in der Nahrung achtet oder achten muss, weiß, dass es immer auf die „Dosierung“ ankommt. Ein wunderbar marmoriertes Stück Rindfleisch liefert - auf die Portion bezogen - nur wenig mehr Fett, aber eine Menge mehr Genuss!

### **Rindfleisch für Koch-Neulinge Sonntagsbraten noch aktuell?**

Früher war ein Familienfest ohne den großen Festtagsbraten gar nicht denkbar. Der Braten - nach alter Tradition geschmort - war sicherlich ein Hochgenuss, brauchte aber auch Zeit. Die Lebensgewohnheiten haben sich geändert. Die gemeinsamen Mahlzeiten finden vielfach nur noch an den Wochenenden statt. Die Zubereitung der Gerichte soll nicht viel Zeit und Aufwand mit sich bringen. Von einem Braten lassen viele deshalb lieber die Finger, zumal oft auch die Kenntnisse für die Zubereitung fehlen.

### **Ein saftiger Braten - kein Kunststück!**

Der saftige Braten erfordert keine große Kochkunst und erst recht nicht viel Zeitaufwand. Ganz problemlos wird er Ihnen gelingen, wenn Sie ihn im Backofen zubereiten. Braten morgens in den Backofen setzten, abends, bevor die Gäste kommen, herausnehmen – fertig! So einfach geht das! Beim Garen im Backofen gibt es keine Gefahr, dass unten etwas anbrennt oder die oberen Schichten noch halb roh sind. Es gibt kein Nachsehen und kein Umschichten, bei dem mit dem

Dampf auch das Aroma verfliegt. Was Sie dem Ofen zum Schmoren und Braten anvertrauen, das können Sie für Stunden vergessen.

### **Verschiedene Methoden:**

#### **"Langzeitbraten"**

- Braten auf dem Herd im offenen Bratgeschirr in etwas Fett rundherum anbraten
- Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze), Temperatur 60 bis 80 °C
- Bratgeschirr auf die mittlere Schiene setzen (oder Braten in die Fettpfanne geben)
- Flüssigkeit zugeben
- den Braten ohne Deckel 6-7 h garen

#### **"Schmoren im Topf"**

- Braten in den Topf geben, Flüssigkeit zugeben
- Topf auf die untere Schiene setzen
- Braten im geschlossenen Topf bei 200 °C garen

#### **"Dünsten im Bratschlauch"**

- Braten in den Bratschlauch geben
- Braten auf den Rost (mittlere Schiene) geben
- Braten bei 180 °C garen

### 3. Tipps für die Küchenpraxis

#### Lagerung

Am besten ist es, wenn frisches Rindfleisch direkt zubereitet wird. Abgedeckt kann das Fleisch jedoch auch bis zu 2 Tage im Kühlschrank gelagert werden. Gehacktes verdirbt durch seine lose Struktur sehr schnell und muss daher unbedingt sofort verwendet werden! Kann es am Einkaufstag nicht mehr zubereitet werden, sollten Sie es einfrieren. Frisches oder auch gegartes Rindfleisch, wie Rinderbraten, Gulasch oder Rouladen, kann sehr gut durch Einfrieren bevorratet werden.

#### Zubereiten

##### Vorbereiten

Das Fleisch unzerkleinert kurz unter fließendem Wasser waschen, anschließend abtupfen. Die Arbeit wird sehr erleichtert, wenn ein **scharfes Fleischmesser** genutzt wird, das gut in der Hand liegt. Bei großen Fleischstücken werden Sehnen und dicke Haut vor dem Braten entfernt. Bei

Steaks die äußere Fettschicht einritzen, damit sie sich in der Pfanne oder auf dem Grill nicht wölben. Fleischstücke zum Braten oder Schmoren sollten mit Küchenkrepp trocken getupft werden, damit keine Wassertropfen in der Pfanne spritzen können. Zum Braten eignen sich nicht alle Fette. Margarine und Butter sind ungeeignet, da sie bei hohen Temperaturen spritzen. Besser geeignet sind Pflanzenfette, Butter, Schmalz oder Pflanzenöle.

##### Salzen

**Große Bratenstücke** vor dem Braten, **Kleine** nach dem Anbraten salzen.

**Steaks** erst salzen, wenn sie gar sind.

#### Garen, Braten & Schmoren

Das Fleisch sollte zuerst von allen Seiten in heißem Fett angebraten werden. Durch die Hitze gerinnt das Eiweiß und die äußere Schicht schließt sich. So kann kein Fleischsaft austreten und das Fleischstück bleibt saftiger und bekommt eine schöne braune Farbe. Braten rundherum in heißem Fett anbraten, im Backofen oder Brattopf fertig garen. Das Fleisch ist gar, wenn auf den Braten gedrückt werden kann, ohne dass das Fleisch nachgibt. Wird häufig in den Braten gestochen oder geschnitten, geht viel Fleischsaft verloren. Bratenstück nach dem Garen etwa 10 Minuten ruhen lassen, dann quer zur Faser aufschneiden.





Wenn Tafelspitz oder eine Beinscheibe gekocht werden soll und es auf den **guten Geschmack des Fleisches** ankommt, wird das Fleisch in **kochendem Salzwasser** mit Gewürzen und Suppengemüsen gegart. Durch die Hitze schließt sich schnell die Randschicht des Fleisches und die Geschmacksstoffe laugen weniger aus.




Wenn das Fleisch hingegen in kaltem Wasser aufgesetzt wird, treten die Geschmacksstoffe aus. Bei der Herstellung von Brühe wird dies genutzt, da es auf den **Geschmack der Flüssigkeit** ankommt. Zur Herstellung von Brühe: Fleisch in **kaltes Wasser** geben, damit Geschmacks- und Nährstoffe besser herausgelöst werden können.

Kochfleisch in kochendes Wasser geben und unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Braten, Rouladen und Gulasch immer mit kochender Flüssigkeit auffüllen. Gegartes Fleisch, z. B. Bratenreste oder gekochtes Rindfleisch, können sehr gut eingefroren werden.



## 4. Bedeutende Rinderrassen

Weltweit gibt es zwischen **450 u. 500 Rinderrassen**. Sie werden grob in **Milchvieh- und Fleischrassen** eingeteilt. In NRW gibt es 26 anerkannte Rinderrassen, die von einem Verband, dem Fleischrinderherdbuch, züchterisch betreut werden. Diese Rassen sind zum Teil heimische, europäische und exotische Rinderrassen.

Rasse	Zuchtziel	Besonderheiten
 <p><b>Braunvieh</b> Aus der Schweiz *im 15. Jahrhundert</p>	Milchbetonte Zweinutzungs- rasse	<p>Tiere sind einfarbig braun bis dunkelbraun. Das Flotzmaul, die Hornspitzen und die harten Klauen sind dunkel pigmentiert. Um das Flotzmaul verläuft ein heller Saum.</p> <p>Männliche Tiere sind größer als die weiblichen und in der Farbgebung dunkler.</p> <p>Die Milch hat einen hohen Eiweißgehalt. Der hohe Anteil einer bestimmten Milcheiweiß-Fraktion, dem sogenannten Kappa-Kasein B, begünstigt die Herstellung von Käse.</p>
 <p><b>Charolais</b> Vermutlich aus Frankreich *1864 (erstes Herdbuch)</p>	Fleisch	<p>Sehr große Tiere - Bullen können bis zu 1500 kg schwer werden.</p> <p>Tiere sind gelblich-beige. Sie sind gehörnt oder genetisch hornlos.</p>
 <p><b>Fleckvieh</b> Aus der Schweiz *vor 1930</p>	Zweinutzungs- rind: Fleisch und Milch	<p>Mittelgroße bis großgewachsene weiß-braun gescheckte Tiere.</p> <p>Farbabstufungen der dunklen Flecken sind von hellgelb bis dunkel-rotbraun möglich.</p> <p>Sie haben einen kräftigen Knochenbau und gute Bemuskelung</p>

Rasse	Zuchtziel	Besonderheiten
 <p><b>Holstein-Friesian</b> Aus den Tiefländern an Nord- u. Ostsee *1875 begann die Züchtungsgeschichte</p>	<p>Ausgesprochen gute Milchlieferanten</p>	<p>Große Tiere mit langen Beinen, Bemuskelung ist nicht stark ausgeprägt. Werden im Volksmund als „Schwarz- bzw. Rotbunte“ bezeichnet. Ca. 90 % der Welt-Milchproduktion stammt von diesen Kühen.</p>
 <p><b>Limousin</b> Aus Frankreich *1886</p>	<p>Fleisch von einzigartiger Qualität</p>	<p>Mittelgroße Tiere mit warmgelber bis goldroter Fellfarbe. Eine der wichtigsten Fleischerassen in Deutschland.</p>

Das Copyright der Bilder (Rassen) liegt bei: Sabine18 (Braunvieh), ConstanceDeFrance (Charolais), HOerwin56 (Fleckvieh), CallyL (Holstein-Friesian), Jai79 (Limousin) © www.pixabay.de

Auf vielen nordrhein-westfälischen Höfen kann Rindfleisch und eine große Auswahl weiterer frischer Produkte eingekauft werden.

Einen Bauernhof, der Ihre Wünsche erfüllt, finden Sie im Internet unter:

[www.landservice.de](http://www.landservice.de)

oder in unserem

[Downloadflyer zum Thema „andersARTig – Nutz! Tier! Vielfalt!“](#)



## 4. Rindfleisch in der Ernährung

### Eiweiß für den Zellaufbau

Unser Körper ist rund um die Uhr im Einsatz. Für die unzähligen Funktionen, die er zu erfüllen hat, ist er auf die ständige Zufuhr bestimmter Stoffe angewiesen. Für den Zellaufbau und Zellerhalt braucht er Eiweiß, für die Funktion der Organe sind Mineralstoffe nötig, für die Herstellung von roten Blutkörperchen und Hormonen müssen die richtigen Vitamine zugeführt werden usw.

### Ein Stück „Lebenskraft“

Rindfleisch kann viele der benötigten Stoffe liefern, ist also wirklich „ein Stück Lebenskraft“. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht den Verzehr von Fleisch als einen Teil der vollwertigen Ernährung. Gemäß der 10 Regeln der DGE wird bei Erwachsenen von einer Fleischmenge von 300 bis 600 g pro Woche gesprochen.

### Eiweiß und was sonst noch wichtig ist

Rindfleisch versorgt den Körper mit **hochwertigem Eiweiß** sowie wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Das Fleisch-Eiweiß ist wertvoll, denn es kann vom Körper **leichter genutzt** werden als pflanzliches Eiweiß. Kinder, Jugendliche, Sportler und körperlich hart arbeitende Menschen haben einen erhöhten Eiweißbedarf - Rindfleisch kann helfen, diesen zu decken. Außerdem enthält Fleisch **B-Vitamine**. Als Bestandteil von Enzymen sind sie für viele wichtige Körperfunktionen unbedingt notwendig.



# HEIMVORTEIL: RINDFLEISCH

Selbst zubereitet  
mit den  
besten Rezepten!



*Mehr Köstliches auf [land-wissen.de](http://land-wissen.de)*



## Angebratenes Tatar-Steak

### Für 4 Personen

400 g Tatar  
(aus der Keule)  
1 Zwiebel  
1 kl. Glas Kapern  
1 TL Salz  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei  
½ TL Senf  
30 g Butterschmalz  
Kräuterbutter

Die Zwiebel schälen und fein würfeln (evtl. dünsten). Die abgetropften Kapern, mit der Zwiebel, dem Salz, dem Ei, dem Senf sowie der geschälten und zerdrückten Knoblauchzehe gut vermischen.

Mit nassen Händen aus der Masse vier gleichgroße Kugeln formen und leicht plattdrücken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 3 min braten. Das Fleisch soll von innen noch rosa sein. Zum Servieren auf jedes Steak etwas Kräuterbutter setzen. Dazu Röstis oder kräftiges Bauernbrot, gemischten Blattsalat oder Gemüse der Saison reichen!

**Tipp:** Tatar wird auch Schabefleisch genannt. Es handelt sich um Hackfleisch vom Rind, das aus hochwertigem, sehnenfreiem und fettarmem Muskelfleisch hergestellt ist.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Rindergeschnetzeltes mit Champignons

### Für 4 Personen

500 g Rinderfilet (oder  
Roastbeef)  
50 g Butterschmalz  
Salz und Pfeffer  
2 Zwiebeln  
2 Tomaten  
¼ l Schmand  
1 TL Senf  
1 TL Zitronensaft  
200 g Champignons  
2 Essiggurken

Rinderfilet oder Roastbeef evtl. häuten und in kurze Streifen schneiden. 30 g Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen 2-3 min darin braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend warm stellen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in dem Bratfett hellgelb rösten. Die Tomaten schälen, Kerne entfernen, klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und dünsten. Mit Schmand aufgießen und mit Senf und Zitronensaft abschmecken. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 20 g Butterschmalz 5 min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Essiggurken würfeln und mit den Champignons in die Schmand-Zwiebel-Soße geben, 5 min darin ziehen lassen, abschmecken.

**Tipp:** Das Fleisch in der Soße wieder aufwärmen. Dazu schmecken Nudeln oder Röstis und Salat.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!





## Pfeffer-Steaks

### Für 4 Personen

4 Rumpsteaks (je ca.  
150 g u. 2 cm dick)  
3 EL schwarzer Pfeffer  
20 g Fett zum Braten  
Salz  
¼ l Sahne  
3 EL Calvados

Rumpsteaks am Fettrand mehrmals einschneiden. Den schwarzen Pfeffer grob zerstoßen und die Steaks in dem Pfeffer wenden und leicht andrücken. Fett in der Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite etwa 1 min scharf anbraten. Danach 3 min von jeder Seite bei mittlerer Hitze weiterbraten. Mit Salz würzen. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf vorgewärmte Platte legen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem ausgetretenen Saft zusammen mit der Sahne aufkochen, Soße kurz etwas einkochen lassen, mit Salz abschmecken und mit Calvados verfeinern. Soße zu den Steaks geben und sofort servieren.

#### **Tipps: Garzeiten für Steaks (2 cm dick)**

Dünne braune Kruste, innen blutig (**englisch**): 1 min von jeder Seite bei starker Hitze.

Außen braun, innen rosa, blutiger Kern: 2 min von jeder Seite bei starker Hitze.

Außen braun, innen rosa (**medium**): 1 min von jeder Seite bei starker Hitze, danach 3 min bei mittlerer Hitze von jeder Seite.

Braune Kruste, innen nicht mehr rosa (**well done**): 1 min von jeder Seite bei starker Hitze, weitere 5 min von jeder Seite bei mittlerer Hitze!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Salat mit Rinderfiletspitzen

### Für 4 Personen

1 kl. Kopf Radicchio  
 100 g Feldsalat  
 150 g Champignons  
 1 rote Zwiebel  
 4 EL Zitronensaft oder  
 Essig  
 Salz und Pfeffer  
 ½ TL Zucker  
 6 EL Öl  
 250 g Rinderfilet  
 20 g Butterschmalz

Radicchio in Stücke zerteilen und zusammen mit dem Feldsalat putzen und waschen. Die Champignons putzen, unter fließendem Wasser kurz waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat anrichten. Für die Marinade: Zitronensaft (oder Essig), Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermischen und abschmecken. Rinderfilet in Butterschmalz erhitzen, ca. 5-6 min rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden. Warm auf den Salat geben. Alles mit Marinade überziehen und sofort servieren.

**Tipp:** Dazu Baguette und Kräuterbutter reichen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Rinderrouladen

### Für 4 Personen

4 Rinderrouladen  
 2 TL Senf  
 Salz und Pfeffer  
 4 Scheiben durchwachsener Speck  
 Gewürzgurken  
 2 Möhren  
 3 EL Öl  
 1 große Zwiebel  
 1 Fleischtomate  
 ½ l Brühe  
 Mehl

Rinderrouladen mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jede Roulade eine Scheibe durchwachsener Speck legen. Gewürzgurken und Möhren längs halbieren, jedes Fleischstück an einem Ende damit belegen und von dieser Seite aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Zahnstochern das Ende feststecken. Öl erhitzen, Rouladen scharf anbraten, herausnehmen, auf einen Teller legen. Zwiebel pellen, würfeln und Fleischtomate überbrühen, abziehen, in Würfel schneiden, beides zum Bratfett geben und andünsten, leicht mit Salz würzen, eindicken lassen. Brühe angießen, wieder zum Kochen bringen. Fleisch einlegen, stark ankochen, Hitze reduzieren und 90 min schmoren lassen. Fleisch herausnehmen, die Soße mit Mehl binden, abschmecken. Rouladen in eine flache Schüssel geben, mit Soße übergießen. Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und Salate der Saison reichen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Boeuf Bourguignon

### Für 4 Personen

600 g Rindfleisch  
(aus der Hüfte)  
30 g Butterschmalz  
4 Schalotten  
Salz und Pfeffer  
3/8 l Rotwein  
200 g Crème fraîche  
1 EL Kartoffelstärke  
Wasser oder Wein  
100 g Frühstücksspeck  
200 g kl. Champignons

Rindfleisch aus der Hüfte kurz abbrausen, trocken tupfen, in grobe Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Fleisch kräftig darin anbraten. Schalotten pellen, würfeln, dazugeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotwein angießen, alles 40 bis 50 min schmoren. Crème fraîche in die Soße einrühren. Kartoffelstärke mit Wasser oder Wein verrühren, Soße damit binden. Frühstücksspeck in Würfel schneiden, auslassen. Kleine Champignons putzen waschen, trocken tupfen, zum Speck geben und 10 min dünsten. Speck und Champignons unter das Fleisch mischen, abschmecken und mit Salzkartoffeln oder Nudeln sowie einem gemischten Blattsalat servieren.

**Tipp:** Aufgewärmt schmeckt das „Rindfleisch Burgunder Art“ fast noch ein wenig besser!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE © www.pixabay.de, Jeanette Diel, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Wiener Tafelspitz

### Für 4 Personen

750 g Tafelspitz  
(Bürgermeisterstück)  
1,5 l Wasser  
1 TL Salz  
1 Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
2 Gewürznelken  
2 Möhren  
1 Stange Lauch  
1 Stange Meerrettich  
(Kren)  
1 Zitrone  
1 gestr. TL Zucker

Tafelspitz kurz kalt abrausen. Wasser und Salz zum Kochen bringen. Fleisch ins kochende Wasser geben. Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt spicken. Gewürznelken und Zwiebel zum Fleisch geben. Das Fleisch bei kleiner Stufe ca. 80 bis 90 Minuten garen lassen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit: Möhren und Lauch putzen, grob zerkleinern und zufügen. Meerrettich (Kren) schälen, reiben, mit dem Saft der Zitrone und Zucker mischen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse aus der Brühe garnieren und den Meerrettich dazu servieren. Dazu passen Spinat oder anderes Gemüse der Saison und Salzkartoffeln oder Knödel.

**Tipp:** Die Brühe für eine Vorsuppe verwenden oder einfrieren.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: kab-vision, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Roastbeef

### Für 4-6 Personen

1 kg Roastbeef  
 Salz und Pfeffer  
 40 g Fett  
 2 Zwiebeln  
 2 Möhren  
 1/8 l Wasser, Brühe  
 oder Weißwein  
 Mehl  
 Sahne  
 Calvados

Roastbeef kurz unter kaltem Wasser abbrausen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Evtl. Fettschicht gitterartig einschneiden. Fett in einem Bräter erhitzen, Roastbeef von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden. Beides zum Fleisch geben. Weißwein, Brühe oder Wasser angießen. Den geschlossenen Bräter in den vorgeheizten Backofen einsetzen, untere Schiene. Bei 70 °C ca. 6 h garen lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen, warm stellen. Sud durch ein Haarsieb in ein kleines Töpfchen gießen und zum Kochen bringen. Mehl mit Wasser oder Wein verrühren, Sud damit binden. Ausgetretenen Fleischsaft zur Soße geben. Soße mit Sahne und Calvados verfeinern. Fleisch in Scheiben schneiden, fächerförmig auf vorgewärmter Platte anrichten, etwas Soße über das Fleisch geben. Rest der Soße getrennt zum Fleisch servieren.

**Tipp:** Dazu Salzkartoffeln und Gemüse der Saison reichen!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: timolina, Jeanette Dieltl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com



## Rinderbraten aus dem Backofen

### Für 4-6 Personen

1 kg Rinderbraten  
(Nacken, Brustkern)  
Salz und Pfeffer  
40 g Fett  
Senf  
4 Streifen durch-  
wachsener Speck  
2 Möhren  
2 Zwiebeln  
1/8 l Wasser,  
Rotwein oder Brühe

Rinderbraten kurz mit kaltem Wasser abbrausen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Fett in einem Bräter (für den Backofen geeignet) erhitzen. Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Mit Senf bestreichen und mit durchwachsenem Speck belegen. Möhren schälen, in Stücke schneiden. Zwiebeln pellen, vierteln und Wasser, Rotwein oder Brühe zum Braten geben. Den geschlossenen Bräter (auch Ton-, Glas-, oder Keramiktopf) in den kalten Backofen auf die untere Schiene setzen. Bei 220 °C etwa 110 bis 120 min garen. Braten herausnehmen, zugedeckt ca. 10 min ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden. Den Sud mit dem Gemüse durch ein Haarsieb streichen, in ein kleines Töpfchen geben, aufkochen. Fleisch auf vorgewärmter Platte anrichten, mit etwas Soße übergießen, sofort servieren.

**Tipp:** Dazu Salzkartoffeln oder Nudeln und einen gemischten Blattsalat reichen!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!







## Provenzalischer Eintopf

### Für 8-10 Personen

1,2 kg Rinderschulter  
 4 Knoblauchzehen  
 2 Lorbeerblätter  
 ½ Bund Thymian  
 1 TL Salz  
 1 TL zerstoßener  
     schwarzer Pfeffer  
 ½ l Weißwein  
 3 EL Öl  
 250 g geräucherter Speck  
 2 Zwiebeln  
 750 g Möhren  
 750 g Kartoffeln  
 750 g Porree  
 250 g Tomaten  
 1 Bund Schnittlauch  
 1 Zweig Rosmarin  
 ½ Bund Majoran  
 1 Bund glatte Petersilie

Rinderschulter abbrausen und würfeln. Knoblauchzehen pellen, zerdrücken, mit Lorbeerblättern, Thymian, Salz, Pfeffer und Weißwein verrühren. Marinade über das Fleisch geben und 12 h zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen und in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Gewaschenen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Speck im großen Bräter verteilen, vorbereitete Zutaten und Fleisch inkl. Marinade darauf geben. Rosmarin und Majoran hinzufügen. Alles im geschlossenen Bräter bei 200°C auf unterer Schiene etwa 120-140 min im Backofen garen. Weitere 5-10 min ohne weitere Hitzezufuhr nachgaren lassen. Glatte Petersilie hacken und vor dem Servieren über den Eintopf streuen.

**Tipp:** Der Römertopf ist besonders gut für Schmorgerichte geeignet, weil sich in ihm eine Dunstglocke entwickelt, in der das Fleisch langsam gart, ohne auszutrocknen. Den Tontopf vor jedem Gebrauch nach Vorschrift wässern. Danach mit dem Fleisch in den noch kalten Backofen stellen. Die Garzeit verlängert sich um 1/3 zur herkömmlichen Zeit! Statt Bräter, Römertopf oder Fettpfanne kann man auch eine große mit Alufolie abgedeckte Auflaufform nehmen.



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: ZHU GUOYONG © www.unsplash.com, Jeanette Diell, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com





## Tournedos mit Pfifferlingen

### Für 4 Personen

600 g Rinderfilet  
 200 g Pfifferlinge,  
 küchenfertig  
 2 Schalotten, gewürfelt  
 8 Speckstreifen  
 50 g Schinkenspeck,  
 gewürfelt  
 Salz und Pfeffer  
 2 TL Butter, sehr kalt  
 4 EL Butterschmalz  
 100 ml Brühe  
 (Ochsenbouillon)  
 200 ml Rotwein  
 1 Zweig Rosmarin

Das Rinderfilet in 8 gleichgroße Stücke zerteilen. Je einen Speckstreifen herumlegen und mit Küchengarn fixieren. Rosmarinnadeln dazu stecken. Etwas Butter in einem kleinen Topf zerlassen und gewürfelte Schalotten dazugeben. Zusammen mit den Speckwürfeln andünsten. Pfifferlinge dazugeben und ca. 5 min dünsten. Alles salzen und pfeffern, warm stellen. Butterschmalz in großer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit dem Speckmantel hineingeben und pro Seite ca. 3-4 min braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit der Bouillon und Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen und zum Schluss die Butter einrühren.

**Tipp:** Die Tournedos sollten nur leicht zusammengedrückt werden, damit sie ihre Form behalten!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!



Fotos: RitaE © www.pixabay.de, Jeanette Dietl, Sandra Zuerlein © www.fotolia.com

## Es hat Ihnen gefallen?

Die komplette Heimvorteil-Serie finden Sie unter [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de)

**LAND-WISSEN: spannend, kompakt, verständlich & nur einen Klick entfernt!**

In der Rubrik LAND-WISSEN liefert das Internetportal [www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de) Antworten auf all die großen und kleinen Alltagsfragen rund um die regionstypischen Erzeugnisse nordrhein-westfälischer Bauernhöfe. Praktische Verbrauchertipps erleichtern den Einkauf sowie das sachgerechte Lagern und Verarbeiten der frischen Produkte. Alle Informationen sind praxisnah und verständlich aufbereitet.

In den „NRW-Küchengeschichten“ finden sich überlieferte Erzählungen voller regionaler Bezüge. Die kulinarischen Bräuche vermitteln und erklären, wie die wertvollen Urprodukte seit jeher verarbeitet werden - und auch der Humor kommt nicht zu kurz.

LAND-WISSEN - eine verlässliche Informationsquelle für Verbraucher und eine optimale Ergänzung der Kundenkommunikation für jeden Hof.

*Reinklicken & Genießen!*

**LAND-WISSEN  
FÜR SIE AUFGEGABELT**  
Wertvolles & Heiteres  
rund um Hofschätze in NRW!  
*Jetzt kennenlernen!*

## IMPRESSUM

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen.

Die Verwendung der Publikation ist zulässig, vorausgesetzt, die betreffenden Dokumente werden nicht gewerblich genutzt oder verändert. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-Rom etc. dürfen nur nach vorheriger Zustimmung durch die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen erfolgen. Die Erstellung von Kopien und Downloads für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch ist erlaubt. Anerkannte Bildungseinrichtungen wie Schulen und Hochschulen dürfen die Dokumente als Klassensätze vervielfältigen. Die Vervielfältigung für andere Zwecke setzt die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen voraus.

### Herausgeber

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
Fachbereich 52 - Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40 | 48147 Münster

Texte: Carola Weber, Dr. Katrin Quinckhardt

Redaktion: Dr. Katrin Quinckhardt

Layout: Renate Miethe

Stand: 11 / 2019

Fotos Titelseite: Schwoab, Bernd Jürgens, Liddy Hansdottir, sandra zuerlein © [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Fotos Innenteil: karandaev, foxygraphic, Mara Zemgaliete, reichdernatur, timolina © [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) | Loija Nguyen © [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) | Knarrhultpia, Jai79, tomwieden, Ann1992, Goumbik © [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der nordrhein-westfälischen Landesinitiative „Erschließung neuer Aktivitätenfelder für landwirtschaftliche Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.