



Herzlich Willkommen zu Ihrem Kochkurs in der SPM!

Inhalte und Gerichte des heutigen Kochkurses

- ❖ **Einleitung**
- ❖ **Menü**
- ❖ **Tipps zum Braten**
- ❖ **Das Richtige „Würz know how“ u.v.m.**
- ❖ **Rezepte**

Fleisch, Fleisch & noch mal Fleisch...

1

Fleisch ist unendlich vielseitig zuzubereiten und nimmt mit den verschiedenen Gewürzen, Marinaden, Saucen & Beilagen immer wieder neue Geschmacksrichtungen an.

Wer gelegentlich Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Geflügel oder Wild auf dem Speiseplan stehen hat, der lebt gesund, abwechslungs- & genussreich.

Vorausgesetzt, man entscheidet sich für Fleisch von höchster Qualität!

Die Fleischqualität hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren ab:

- ❖ Rasse
- ❖ Aufzucht & Haltung
- ❖ Fütterung
- ❖ Alter der Tiere (Rind 18-24 Mon., Geflügel 9-22 Wochen – je nach Rasse, Kalb 2-5 Mon.)
- ❖ Schlachtung (geringes Stress- und Angstfaktor)
- ❖ Reifung & Lagerung (Wet-Aging oder Dry Aging)

**Wir wünschen viel Spaß & Inspiration!
Die SpeisenmeisterInnen**

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION (LEADER)

BUNDEMINISTERIUM
FÜR NACHHALTIGKEIT
UND TOURISMUS





MENÜ:

Carpaccio & Tartar vom Bio Rinderfilet

Senf~Aioli | Grillbrot

<< >>

Fleisch, Fleisch, Fleisch...

- ❖ *Roastbeef*
- ❖ *Das perfekte Steak (Angus & Styria Beef)*
- ❖ *Duroc~Schweine Kotelette mit Honigglasur*
- ❖ *Thai Hähnchen~Spieß*

Beilagen...

- ❖ *Grillgemüse (Paprika, Aubergine, Zucchini)*
 - ❖ *Speck Kartoffeln*
 - ❖ *Kräuterbutter & Pfefferbutter*
 - ❖ *Avocado Salsa*
 - ❖ *Mayonnaise „Aioli“*

<< >>

Ananas vom Grill

Kokos Eis | Rum ~ Honig Glasur



Das richtige Würz know~how:

- ❖ Salz bindet Feuchtigkeit und entzieht rohen Speisen dadurch Geschmacksstoffe. Deshalb Salz immer erst kurz vor oder nach dem garen, grillen oder braten salzen. (Meersalzbevorzugt, fein oder grob)
- ❖ Pfeffer immer frisch mahlen oder im Mörser zerstoßen
- ❖ Verwenden wir asiatisch mariniertes Fleisch mit Sojasauce, Fischsauce oder Miso, braucht man in der Regel kein zusätzliches Salz
- ❖ Getrocknete Kräuter sind ideal für Würzmischungen
- ❖ Frische Kräuter mit Bedacht auswählen:
Kräftige Kräuter wie Thymian, Oregano, Rosmarin können sich am ehesten mit den starken Röstaromen von grillierten Speisen durchsetzen.
Feine Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Minze, Koriander...eignen sich besser für Füllungen oder zum aromatisieren nach dem Grillen oder Braten.
- ❖ Öle sind in jedem Stadium Feuchtigkeitsspender:
Beim Marinieren, beim bestreichen während dem Grillen oder braten und mit Gewürzen vermischt kurz vor dem servieren der Speisen.

Tipps zum marinieren:

- ❖ Während des Marinierens die Speisen immer gut abdecken.
- ❖ Am Besten in einem Vakuumsack oder Gefrierbeutel mit Gleitverschluss.
- ❖ Nur säurefeste Behälter benutzen
Glas, Keramik, Plastik / kein Aluminium, Alufolie, Eisen oder Kupfer!
- ❖ Zu lange Marinierzeit vermeiden – das Fleisch wird trocken, mürbe und faserig!
- ❖ Überschüssige Marinade oder Gewürzmischung immer vor dem Grillen abschütten
- ❖ Tropfendes Öl führt zu Flammenbildung und die Speisen schmecken verbrannt!

Ruhezeit:

- ❖ Damit sich der Fleischsaft im inneren setzen kann, ist es sehr wichtig, das Grillgut rasten zu lassen. Je größer das Fleischstück desto länger (von 5-30 Minuten)
- ❖ Locker mit Alufolie abdecken und bei 60°C rasten lassen

Würzmischungen & Marinaden:

Gewürze rösten:

- ❖ Am besten eine Gusseisenpfanne 2 Minuten bei mittlerer Hitze heiß werden lassen.
- ❖ Die Gewürze darin unter ständigem rütteln 5 Minuten rösten, abkühlen lassen und anschließend mit einem Mörser zerstoßen.



Beef Tartar „Klassisch“

- 100 g Rindfleisch (Filet, Huft, Rücken) fein würfelig geschnitten
- 1 kleine Schalotte (fein gehackt)
- 1 Stk. Essiggurke (fein geschnitten)
- 1 TL Kapern
- ½ TL Dijonsenf
- 1 TL Petersilie (gehackt)
- 1 TL Ketchup
- ½ Eidotter
- Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, Salz, Tabasco (Paprika scharf)
- 1 TL Weinbrand

Zubereitung - Schritt für Schritt zum Speisenmeister:

- Alle Zutaten in eine Schüssel und durch mischen und naheigenem Geschmack nachwürzen

Persönliche Notizen:

