

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-JUNGRIND: SOMMERZEIT IST GRILLZEIT.

An lauen Sommerabenden versammeln sich ganze Familien und Freundeskreise am häuslichen Freilufttherd. Doch: nicht alles was am Rost brutzelt ist auch bekömmlich. Richtiges Grillen will gelernt sein - ein paar einfache Regeln machen die glühende Leidenschaft verdaulicher.

GESUNDES GRILLEN ...

Der Begriff "grillen" kommt aus dem Englischen. Grill heißt übersetzt soviel wie Rost. Unter der Garmethode Grillen versteht man das ertümlichste und einfachste Braten – durch Strahlungs- und Kontaktwärme. Die Wärmestrahlen treffen auf die Oberfläche des Lebensmittels und lassen das Eiweiß sofort gerinnen. Dadurch bleiben die Aromastoffe gut erhalten. Grillen ist eine aus ernährungswissenschaftlicher Sicht empfehlenswert, kaum eine andere Zubereitungsart ist so fettarm und so geschmackvoll.

... MIT FLEISCH VOM JUNGRIND

Milch und Wiesenkräuter, frische Luft, Sonne und nicht zuletzt ein beständiger Kontakt zur Mutter: Die artgerechte Mutterkuh-Haltung macht das Fleisch vom Bio-Jungrind besonders zart und mürbe – also ideal zum Grillen und Kurzbraten. Das Fleisch vom Bio-Jungrind ist überaus fett- und bindegewebsarm und bleibt dennoch saftig. Der Grund: Allerfeinste Fettäderchen in den Muskeln, die beim Erhitzen schmelzen und dem zarten Fleisch von innen Aroma und Saft verleihen. Jungrind ist so zart, dass viele Fleischteile in Minutenschnelle durch sind. Die besten Fleischteile zum Grillen sind Schale, Nuss, Hüferl, weisses Scherzel, Tafelstück, Beiried, Rostbraten.

WAS IN JUNGRINDFLEISCH STECKT:

Bio-Jungrind ist fett- und cholesterinarm (Gustostücke enthalten nur knapp 2% Fett), dafür aber reich an hochwertigem Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen. Fleisch vom Bio-Jungrind enthält aufgrund der natürlichen Fütterung und Weidehaltung auch höhere Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die präventiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken. Jungrind aus Bio-Weidehaltung ist auch besonders reich an konjugierter Linolsäure, einer Fettsäure mit krebshemmendem Potenzial.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Portioniertes Jungrind sollten Sie möglichst bald zubereiten bzw. höchstens zwei bis drei Tage im kältesten Bereich des Kühlschranks lagern. Je kleiner das Fleisch zugeschnitten ist (gewürfelt, geschnetzelt), desto rascher muss es verbraucht werden. Nach dem Einkauf das Fleisch sofort auspacken und zugedeckt in einem Gefäß aufbewahren! Wurde das Fleisch vakuumverpackt gekauft, sind die Verpackungen mit dem empfohlenen Haltbarkeitsdatum versehen. Sobald die Verpackung geöffnet wird, muss das Fleisch sofort weiterverarbeitet oder tiefgefroren werden.

VORBEREITEN ZUM GRILLEN

Das Fleisch leicht mit Öl einreiben oder in Öl legen, dann bleibt es saftiger. Bevor das Fleisch auf den Grill gelegt wird, unbedingt abtupfen, damit kein Öl in die Glut tropft. Wenn Saft, Fett oder Marinaden in die Glut tropfen und qualmend verbrennen, werden nämlich polyzyklische Kohlenwasserstoffe – wie Benzpyren – gebildet. Diese stehen im Verdacht, Krebs zu verursachen.

Fleisch zum Grillen mit Pfeffer und Kräutern würzen – Majoran und Oregano haben ein kräftiges Aroma, Thymian hilft bei der Fettverdauung, Basilikum, Rosmarin und Salbei geben dem Fleisch eine mediterrane Note. Knoblauch verbrennt leicht, daher erst gegen Ende des Grillens zufügen, Petersilie, Schnittlauch und Dille nach dem Garen drüberstreuen. Sparsam gesalzen wird erst am Teller, damit das Salz nicht vorzeitig den Saft entzieht.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Salatgurke
4 Knoblauchzehen
400 g Joghurt
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

2-3 Tomaten
1 kleine Zwiebeln
Saft einer Limette
1/2 Bund Petersilie
2 weiche Avocados
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1/2 Chilischote oder Cayennepfeffer
4 Steaks à 150 g
1-2 EL Öl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

4 Pfirsiche
1 Prise Zimt
2 EL Cointreau
Schlagobers

1 Hand voll Kräuter nach Geschmack
(Estragon,
Basilikum,
Rosmarin,
Pfeffermizze, ...)
200 ml Olivenöl
Saft einer Zitrone

JUNGRIND

Tzatziki (4 Portionen)

Die Gurke schälen, grob raspeln und ev. ausdrücken. Knoblauch fein hacken oder pressen und zur Gurke geben. Mit Öl und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steaks mit Guacamole (4 Portionen)

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen, grob zerkleinern und mit dem Limettensaft fein zerdrücken oder pürieren. Petersilie, Tomaten- und Zwiebelwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Fleisch mit Öl bestreichen. Auf dem Grill von jeder Seite ca. 2 bis 4 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Guacamole und (Weiß)Brot servieren.

Gegrillte Pfirsiche (4 Portionen)

Pfirsiche in der Mitte durchschneiden, entkernen und mit Zimt bestreuen. Mit Alufolie umwickeln und am Rost ein paar Minuten grillen. Pfirsiche aus der Folie nehmen, mit Cointreau beträufeln und mit Schlagobers servieren.

Zum Marinieren: Kräuteröl (4 Portionen)

Kräuter fein hacken und mit Öl und dem Zitronensaft vermischen. Die portionierten Fleischstücke einlegen und für mehrere Stunden (z. B. über Nacht) verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Grillen erst pfeffern. Das Kräuteröl ist kühl gelagert und verschlossen in einem Glas gut haltbar.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at