

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-RINDFLEISCH: ANGENEHM AROMATISCH!

Das kräftig rote Bio-Rindfleisch liegt – geschmort, gesotten, gebraten, sautiert oder vom Grill – im Trend. Fleischkenner schätzen Biorind aus vielen Gründen: Die artgerechte Haltung auf kräuterreichen Weiden und Almen und die biologische Fütterung machen Bio-Rindfleisch besonders zart. Es leuchtet tiefrot, riecht angenehm aromatisch und ist – bedingt durch das langsame Wachstum der Tiere und die besondere Fütterung – fein marmoriert. Diese feinen Fettäderchen schmelzen bei der Zubereitung und machen das Fleisch von innen saftig. Die Garverluste von gut abgehangenem Bio-Rindfleisch ist um rund 10 Prozent geringer als bei konventionellem Fleisch, die Garzeit ist kürzer.

## BESTE RINDFLEISCHQUALITÄT ERKENNT MAN

- Bio-Rindfleisch leuchtet kräftig rot und ist fein marmoriert. Gut abgehangenes Fleisch ist dunkler als schlachtfrisches.
- Das Fleisch vom Bio-Rind riecht angenehm frisch.
- Bio-Fleisch ist zart und mürbe.
- Durch das langsame Wachstum und die besondere Fütterung sind die Garverluste bei Bio-Rindfleisch geringer, die Garzeit ist kürzer.
- Fleisch vom Bio-Rind ist reicher an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und konjugierter Linolsäure, einer Fettsäure mit krebshemmendem und anti-arteriosklerotisches Potenzial.

## WELCHES TEILSTÜCK IST GEEIGNET ...?

**Zum Grillen & Kurzbraten:** Lungenbraten (Filet), Beiried, Hüferscherzel, Nuss, Rostbraten

Das Fleisch wird besonders zart und mürbe, wenn Sie es ein paar Stunden in Öl marinieren. Rasch – 2-3 Minuten auf jeder Seite – braten.

**Für Rindsbraten, Schnitzel und Roulade:** Schale (Schwarzes Scherzel und Beinscherzel), Weißes Scherzel, Tafelstück, Tafelsspitz, Zapfen (Nuss, Kugel), Hüferl (Hüferscherzel, Hüferschwanzel), Dicke Schulter, Hinteres Ausgelöstes. Diese Teile vom Rind werden auch Gustostücke genannt. Auch Beiried und Rostbraten eignen sich für besonders saftige Rindsbraten. Braten oder Schnitzel vor dem Servieren einige Minuten zugedeckt rasten lassen – der Saft im Fleisch kann sich wieder setzen und tritt beim Anschneiden nicht aus.

**Für Gulasch, Ragout & Co:** Hinteres - dazu zählen Schulterscherzel, Dicke Schulter, Kavalierspitz, Kruspelspitz, Hinteres Ausgelöstes, Rieddeckel, Mageres Meisel und Brustkern (Brustspitz, Dickes Kügerl), Hals, Zapfen (Nuss, Kugel), Hüferl (Hüferscherzel, Hüferschwanzel), Weißes Scherzel und für Freunde des "echten" Gulasch: Wadschinken

**Zum Sieden und für die Suppe:** Schulterscherzel, Kavalierspitz, Rieddeckel, Brustkern (Brustspitz, Dickes Kügerl), Tafelstück, Tafelsspitz, Hüferl (Hüferscherzel, Hüferschwanzel), Weißes Scherzel, Hinteres Ausgelöstes, Kruspelspitz, Mageres Meisel, Dicke Schulter, Beinflisch, Ochsenfleisch

## DAS MENÜ DER WOCHE:

500 g Suppengemüse (Karotten, gelbe Rübe, Sellerieknolle, Petersilwurzel)  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
400 g Rindsknochen  
300 g Suppenfleisch vom Rind  
2 Stängel Petersilie  
ev. 1 Zweig Liebstöckel  
6 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
Muskat  
Salz

180 g dünne Einkornspaghetti  
Salz  
3 EL Sesam- oder Olivenöl  
400 g dünnstreifig geschnittenes Rindfleisch (Filet, Schale, Nuss,...)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
nussgroßes Stück Ingwerwurzel  
1/2 rote Chilischote  
300 g gemischtes Gemüse der Saison (z.B. fein gestiftelte Karotten oder Kürbis, Fisen, Spargel, geviertelte Cocktailtomaten, rote und grüne Paprikaschoten gewürfelt, ...)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Zitronensaft oder Apfelbalsamessig

1 Becher Bio-Sauerrahm  
50 g Vollkornrieß  
30 g Butter  
3 Eidotter  
Vanillezucker  
Schnee von 5 Eiklar  
50 g Zucker  
1 Stange Rhabarber  
Zucker oder Honig nach Geschmack  
2 EL Weißwein

300 g Rindfleisch, gekocht  
1/2 Bund Jungzwiebeln  
300 g Käferbohnen, gekocht  
4 Eier, gekocht  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Kürbiskernöl  
3 EL Apfelessig  
Kren

## BIO-RINDFLEISCH

### Kräftige Rindssuppe

(4 Portionen)

Das Gemüse putzen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel mit der Schale halbieren. Gemüse und Zwiebelstücke in Öl kurz anbraten. Dann alle restlichen Zutaten zugeben, mit Wasser aufgießen und ca 2 Stunden kochen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Klassische Einlagen sind Nudeln, Grießnockerl, Frittaten etc.

Tipp: Einmal kochen – mehrmals genießen: Rindssuppe und das Fleisch für den Rindfleischsalat verwenden.

### Würzige Nudelpfanne mit Rinderfilet

(4 Portionen)

Einkornnudeln al dente kochen. Öl in einer geräumigen, schweren Pfanne stark erhitzen, das Fleisch darin gut anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dann gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten, fein geschnittene Chili und vorbereitetes Gemüse rd. 10 Minuten unter Rühren mitbraten, Einkornnudeln und Fleisch zugeben, abschmecken und nochmals gut durchbraten. Servieren.

### Sauerrahmsoufflé auf Rhabarber

(4 - 6 Portionen)

Sauerrahm und Grieß 2 Minuten kochen, mit Vanille abschmecken, die Eidotter unterrühren. Die Masse unter ständigem Rühren kochen, bis sie sich vom Boden löst. Abkühlen lassen. Einstweilen den Schnee schlagen und mit Zucker steif schlagen. Schnee unter die Rahmmasse ziehen, in kleine Souffléformen füllen und diese im kochenden Wasserbad im Backrohr bei 180 ° C ca. 20 Minuten pochieren.

Für den Rhabarberschaum Rhabarber mit Zucker und Wein weich kochen und pürieren. Das Soufflé auf dem Rhabarberschaum anrichten, mit Minze garnieren.

### Zum Abendessen: Rindfleischsalat

Rindfleisch in dünne Streifen schneiden. Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden. Mit den Käferbohnen mischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Mit Eiervierteln garnieren.

Tipp: je 1/2 roter und grüner Paprika in Streifen schneiden und dazugeben.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)