

## Rindfleisch und seine Vielseitigkeit mit Gartemperatur Tabelle von Gerhard Kerber

Fleischteil Beschriftung	Andere Begriffe	Struktur	Fett- Anteil	Fett-Aufteilung	Gartechnik	Gar-zeit	Kern-temp.	Schneide Art		Gerichte
Schulter	Dicke Schulter	Sehnig	Fett – Arm	Im Fleisch eingebaut-marmoriert  Fett/Fleisch einzeln sichtbar	Schmoren im Topf mit Deckel im Gulaschsaft - Saft	Lange	Bis weich	4-5 cm Stücke	→	Gulasch
Hals		Grob	Eher Fettreich		Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	80	Im Ganzen	→	Rindsbraten
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	Bis weich	4-5 cm Stücke	→	Ragout
Alle anderen Fleischteile vom Rind können natürlich auch faschiert werden wie beschrieben					Kurz anbraten dann kochen im Topf mit Saft	lang	100		→	Hackfleischsauce
					Backen im Backofen	lang	72		→	Lasagne
					Kurz-Braten in der Pfanne oder am Grill	kurz	100		→	Hacklaibchen
					Braten im Backofen	lang	72		→	Hackbraten
					Backen im Backofen	lang	72		→	Kartoffel-Hackfleischauflauf
					Kurz anbraten, dann im Topf mit Saft kochen	lang	72		→	Chili con Carne
					Kurz anbraten in der Pfanne	Kurz	72		→	Cevapcici
					Backen im Backofen	lang	72		→	Canelloni mit Hackfleischfüllung
					Braten in der Pfanne für weitere Verwendung	kurz	72		→	Wraps - Mexikanisch
					Braten in der Pfanne für weitere Verwendung	lang	72		→	Hackfleisch - Bulgurstrudel
					Braten in der Pfanne für weitere Verwendung	lang	72		→	Gefüllte Paprika

Fleischteil Beschriftung	Andere Begriffe	Struktur	Fett- Anteil	Fett-Aufteilung	Gartechnik	Gar-zeit	Kern-temp.	Schneide Art		Gerichte
Brust		Grob	Fettreich	Fett/Fleisch-Anteil einzeln	Kochen / sieden	Lange	80	Im Ganzen	→	Siedfleisch
					Kurz-Braten in der Pfanne oder am Grill	Kurz	72	Faschiert	→	Hackfleischgerichte
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	80	Im Ganzen	→	Rindsbraten
Rostbraten	Rücken	Eher grob	Eher mehr Fett	Einzelnsichtbar und marmoriert	Kurz-Braten in der Pfanne oder am Grill	Kurz	55-58	In Scheiben/Schnitzel 1 cm dick	→	Zwiebelrostbraten
					Braten im Rohr	Nieder-temperatur Garen	55-58	Im Ganzen	→	Roastbeef
					Schmoren	Langzeit-garen	Bis weich	In Scheiben/Schnitzel 1 cm dick	→	Rindschnitzel
Tafelspitz	Tafelstück	Glatt	Fett-Arm	Im Fleisch eingebaut-marmoriert	Kochen/Sieden in Wasser mit Gemüse	Lange	80	Im Ganzen	→	Tafelspitz in Suppe
					Kochen/Sieden in Wasser mit Gemüse	Lange	80	Im Ganzen	→	Rindfleischsalat
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	Bis weich	In Scheiben/Schnitzel 1 cm dick	→	Rindschnitzel
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Mittel	Bis weich	In Scheiben/Schnitzel 1 cm dick	→	Geschnetzeltes
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	Bis weich	In Scheiben/Schnitzel 1 cm dick	→	Rindsrouladen
Filet Steak Beiried					Braten in der Pfanne/Grill		45	Steak/ca. 4 cm dick	→	Blutig
						Kurz	55-58	Steak/ca. 4 cm dick	→	Medium / Rosa
							75	Steak/ca. 4 cm dick	→	Durch

Waden		Sehr sehnig	Fett-Arm		Kochen	Lange	80	4-5 cm Stücke	→	Gulasch
Fleisch- knochen	Suppenknochen			Fettarm	Sieden	Lange			→	Suppe
					Kochen	Lange			→	Braune Grundsauce
Mark- Knochen	Suppenknochen		Cholesterinreich		Kochen/Sieden in Wasser mit Gemüse	Lange		Scheiben vom Metzger	→	Suppe
Leber					Kurz in der Pfanne anbraten und Weiterverarbeiten	kurz		In dünne Scheiben schneiden	→	Gebratene Leber
					Zu Spätzle weiterverarbeiten und in Wasser sieden			faschieren	→	Leberspätzle

