

# Tipps zur Vorbereitung, Zubereitung und Haltbarkeit von Fleisch

## Vor- und Zubereitung von Fleisch:

- Entfernen Sie vor dem Garen von Fleisch Knochensplinter, dicke Sehnen, Knorpel und Haut
- Schneiden Sie Fleisch grundsätzlich quer zur Faser, dies ergibt kurze Fasern, das Fleisch ist zart und lässt sich gut kauen.
- Schneiden Sie bei Steaks den Fettrand ein, ansonsten wölbt sich der Rand beim Braten.
- Mageres Fleisch zum Braten oder Schmoren gewinnt durch das Einwickeln in oder Belegen mit dünnen Speckscheiben an Geschmack.
- Salzen Sie große Bratenstücke vor dem Anbraten - kleine danach.
- Erhitzen Sie zum Anbraten zuerst die Bratpfanne, geben Sie dann das Fett in die Pfanne und in das heiße Fett das Bratenstück.
- Wenden Sie Fleisch, ohne dieses anzustechen.
- Braten Sie größere Mengen an klein geschnittenem Fleisch in 2 bis 3 Portionen an.
- Geben Sie Fleisch zum Kochen in kochendes Wasser. Geben Sie beim Kochen von Fleischbrühe das Fleisch in kaltes Wasser und erhitzen Sie dieses langsam.
- Beachten Sie: ein Braten bleibt als großes Stück gegart saftiger.

- **Lassen Sie große Fleischstücke nach dem Garen mindestens 10 - 20 min ruhen. Schneiden Sie das Fleisch erst dann an.**

### **Haltbarkeit von Fleisch:**

- **Sie können die Haltbarkeit des Fleisches durch Vakuumieren, einlegen in Beize (Essig, Rotwein, Sauermilch), einsalzen (pökeln), oder marinieren (Öl und Gewürze) verlängern. Außerdem wird das Fleisch dadurch mürber und zarter.**

### **Gefrieren von Fleisch:**

- **Verpacken Sie Fleischportionen möglichst luft- und wasserdicht. Verwenden Sie spezielle Gefrierfolien oder Gefrierbeutel; die Verkaufspackung oder ein Vesperbeutel eignen sich nicht zum Einfrieren.**
- **Je schneller und je kälter Sie das Fleisch einfrieren, desto geringer ist der Flüssigkeitsverlust beim Wiederauftauen.**
- **Das Gefriergut sollte nicht dicker als 10 cm und nicht schwerer als 2,5 kg sein, damit das Fleisch schnell genug durchfrieren kann.**
- **Je fester und luftdichter tiefgekühltes Fleisch verpackt ist, desto weniger trocknet das Fleisch aus; Gefrierbrand und Fettverderb werden vermieden.**
- **Je fetter das Fleischstück ist, desto kürzer ist die Lagerzeit.**