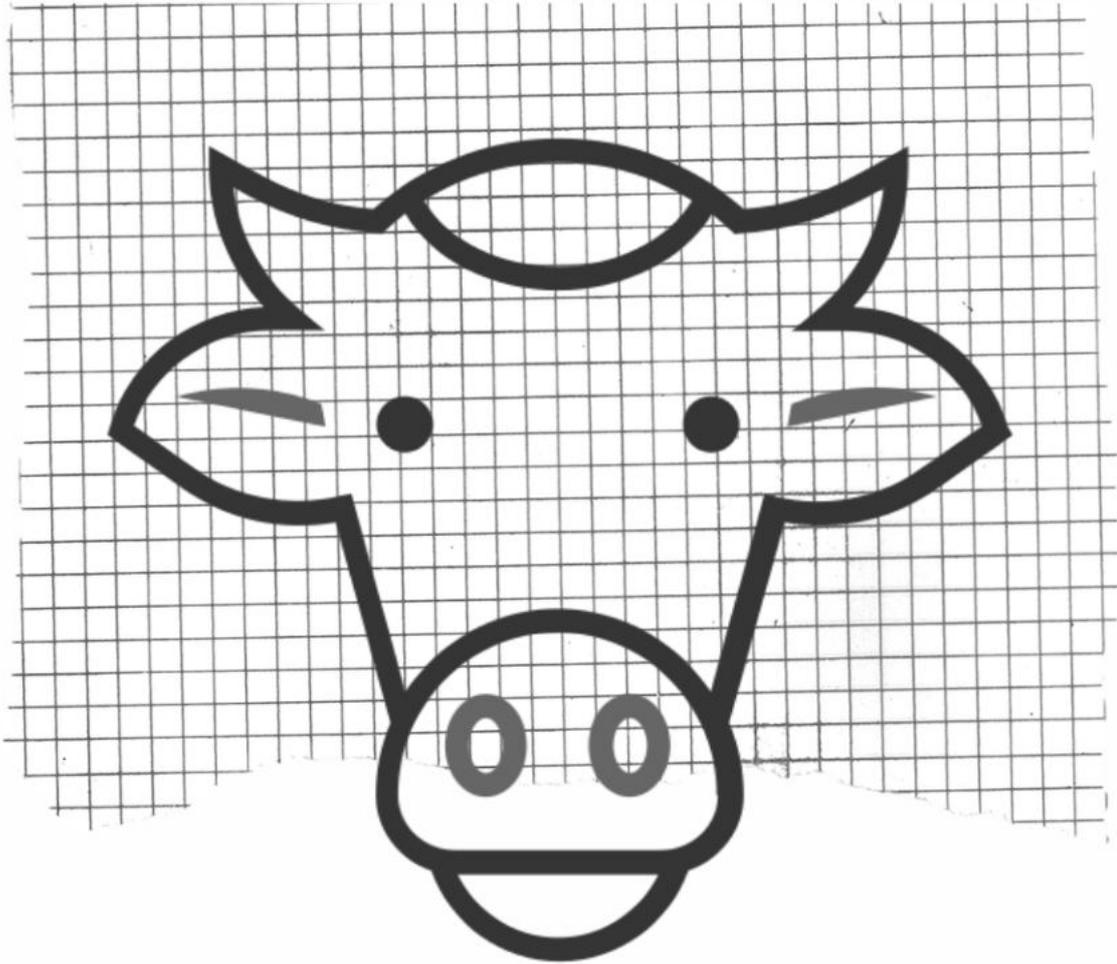




ÖKO-MODELLREGION  
stadt.land.wü.



# Ganztier- verwertung

eine schmackhafte  
Erfahrung mit “unedlen”  
Teilen vom Bio-Rind



# Rinderfond



2 Liter



5-6 Stunden

- 1000 g Rinderknochen
- 400 g Rinderbeinscheiben
- 1 Bund Suppengrün, 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark
- 6000 ml Wasser, 200 ml Rotwein
- 2 Rosmarin-, 3 Thymianzweige
- 2 Lorbeerblätter, 1 Nelke
- 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Piment

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
2. Rinderknochen und Beinscheiben mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf ein Backblech legen. Mit Öl einstreichen und für 45-60 Minuten im Ofen rösten.
3. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
4. Zwiebeln halbieren (mit Schale!). Geschnittenes Gemüse in einen großen Topf geben.
5. Sobald die Knochen fertig geröstet sind, diese in den Topf geben. Tomatenmark dazugeben, bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.
6. Wasser dazugeben und alles für ca. 1 Stunde bei mittlerer Stufe leicht köcheln lassen.
7. Sobald sich kein neuer Schaum auf dem Rinderfond mehr bildet, gewaschene Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles für weitere 2,5-3 Stunden köcheln lassen.
8. Passiertuch anfeuchten, gut ausdrücken und in ein Sieb legen. Sobald die Rinderbrühe auf ca. ein Drittel eingekocht ist, diese durch das Sieb gießen und in einem Behältnis auffangen.
9. Rinderfond nach Grundrezept gleich weiterverarbeiten oder alternativ in sterilisierte Gläser abfüllen und einkochen. Danach kühl und trocken lagern.

### TIPP

Den durch das geronnene Eiweiß entstandene Schaum kann man mit einer Schaumkelle abschöpfen. Die Kelle im kalten Wasser reinigen.



# Fleischbrühe



6 Portionen



120 Minuten

- 
- 250 g Rinderknochen
  - 250-500 g Spund oder Suppenfleisch (Tafelspitz, Rinderbrust etc.)
  - 2 Zwiebeln mit Schale
  - Wurzelwerk (2 Karotten, 1 Stange Lauch, 125 g Sellerie)
  - 1/4 TL Thymian getrocknet
  - 1 TL Salz, 2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner
  - etwas Liebstöckel
  - 2 l Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Wurzelwerk waschen, Karotten schälen und grob zerkleinern, Lauch längs halbieren, gründlich waschen und grob schneiden, Sellerie schälen und in fingerdicke Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln waschen, mit der Schale halbieren und in einem großen Topf, mit der Schnittfläche Richtung Topfboden, anbräunen, um eine schöne Farbe der Brühe zu erzielen.
3. Knochen, Fleisch und Liebstöckel kurz kalt waschen. Zu den gebräunten Zwiebeln die Knochen und das Fleisch geben und unter Wenden etwas anrösten.
4. Mit 2l kaltem Wasser aufgießen. Wurzelgemüse und Gewürze zugeben.
5. Wenn die Brühe kocht, Herdplatte auf Stufe 4-5 zurückstellen und leise ca. 2 Stunden vor sich hin köcheln lassen.
6. Nach dem Garen die Fleischbrühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf abseihen, abschmecken, nach Bedarf mit Salz, Pfeffer oder Brühe aus dem Glas würzen.

### TIPP

Wenn nur die Suppenbrühe gebraucht wird, kann es mit kaltem Wasser aufgeossen werden. Wird aber Wert auf saftiges Fleisch gelegt (z.B. Meerrettichfleisch) wird mit 2l heißem Wasser aufgeossen, damit sich die Poren vom Fleisch schnell schließen.

## ...mit Leberklößchen

 6 Portionen  15 minutes

---

100 g gemahlene Leber  
40 g Butter  
40 g Semmelbrösel, 1/4 TL  
Salz  
etwas Majoran  
1 Messerspitze Muskat  
gemahlen  
1 Ei, 1 kleine Zwiebel  
Petersilie



### ZUBEREITUNG

1. Weiche Butter schaumig rühren (Küchenmaschine oder Handrührgerät).
2. Abwechselnd Semmelbrösel, Ei und Salz unterrühren. Zwiebel schälen und fein schneiden und zugeben, ebenfalls die gemahlene Leber und die Gewürze unterrühren.
3. Die Lebermasse im Kühlschrank mind. 10 Minuten kalt stellen.
4. Fleischbrühe aufkochen.
5. Klößchen formen und in die kochende Brühe einlegen.
6. Temperatur zurückstellen, 10 Minuten ziehen lassen. Brühe nochmals abschmecken.
7. Mit fein geschnittener Petersilie anrichten.

#### TIPP

Ein Probeklößchen formen, in die kochende Brühe einlegen, behält das Klößchen seine Form auch die übrigen Klößchen formen und in die kochende Brühe einlegen.



# Rinderherz auf Bauernart



5 Portionen



30 Minuten



## ZUTATEN

1 kg Rinderherz

Salz und Pfeffer

Majoran und

Thymian

80 g Speck

1 Zwiebel

1 Knoblauch

1 Bund Suppengrün

2 Gewürzgurken

1 EL Tomatenmark

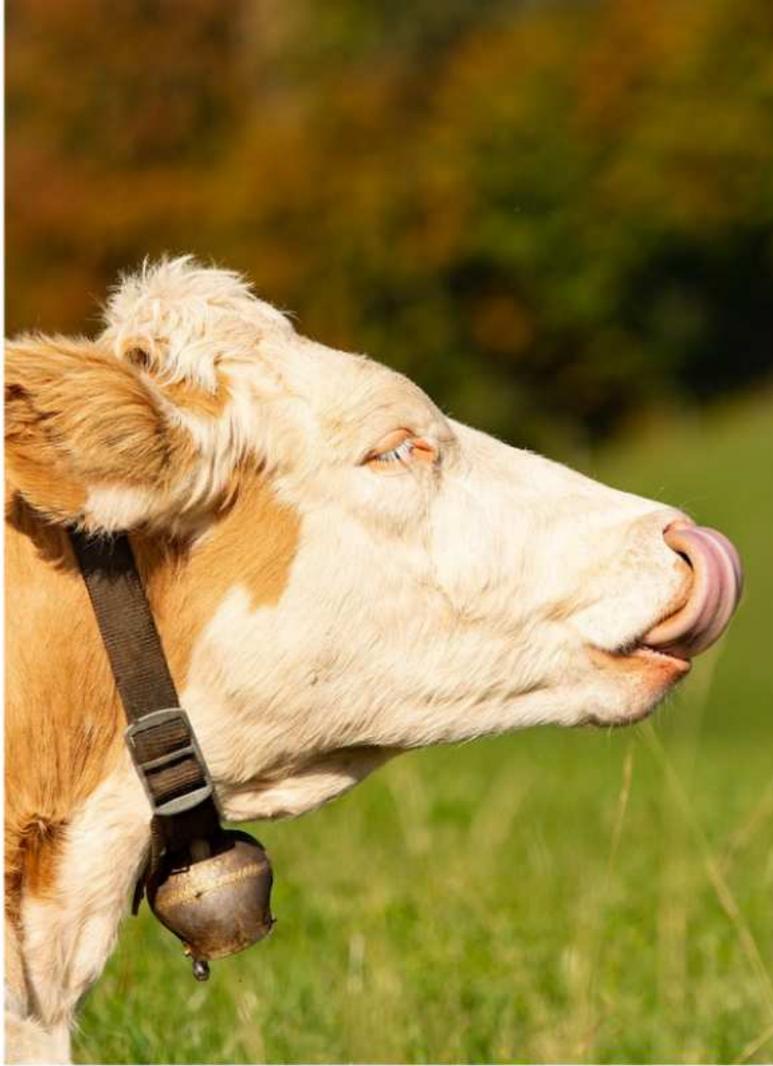
1 mittel große Kartoffel



## ZUBEREITUNG

1. Das Herz halbieren, gut auswaschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran würzen.
2. Klein würfelig geschnittenen Speck anschwitzen und das Herz mit klein gehackter Zwiebel und geriebenem Knoblauch dazugeben und anrösten.
3. Das in feine Streifen geschnittene Suppengrün, Gewürzgurken und Tomatenmark dazugeben und auch kurz rösten.
4. Fingerhoch mit Wasser auffüllen.
5. Zugedeckt langsam in ca. 1,5 Stunden weich kochen.
6. Feinstreifig geschnittene Kartoffeln dazugeben und so lange kochen, bis die Kartoffeln zerfallen.





# Rinderzunge in Rotweinsauce



8 Portionen



3 Stunden

- 1 Stk. Rinderzunge (3 Pfund)
- 2 EL Salz, 1 Prise Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Blätter Lorbeer
- 2 Karotten
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Glas Rotwein eingelegt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Prise Paprika (edelsüß)
- 1 EL Sahne

## ZUBEREITUNG

1. Die Rinderzunge abwaschen, Zwiebel & Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Etwa 3 Liter Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Rinderzunge mit Zwiebeln, Möhren und Lorbeerblätter hinzugeben. Auf kleiner Flamme etwa 2 bis 3 Stunden köcheln lassen.
3. Das Fleisch ist gar, wenn sich die Haut ohne großes "Zerren" mit einem "Schälmesser" von der Zunge lösen lässt. Die Zunge herausnehmen und sofort enthäuten und in etwa "daumdicke" Scheiben schneiden. Abgedeckt auf Seite stellen.
4. In einem frischen Topf die Butter leicht anbräunen und das Mehl goldgelb anschwitzen. Mit ca. 250 ml Rotwein ablöschen und unter ständigem Rühren etwa die gleiche Menge der Fleischbrühe hinzufügen. Mit den Gewürzen und dem Tomatenmark abschmecken, nach Belieben mit der Sahne verfeinern.
5. Die Rinderzunge in die Sauce legen und noch etwa 5 Minuten auf niedriger Temperatur ziehen lassen. Dazu schmecken Kartoffelklöße und Rotkraut, oder Spätzle.

### TIPP

Je nachdem wie herb der Rotwein ist, können 1-2 Teelöffel Johannisbeermarmelade hinzugefügt werden. Das rundet den Geschmack oft besser ab, als die Sahne.

# Geschmorte Rinderbeinscheibe



4 Portionen



2 Stunden

- 4 Stücke Rinderbeinscheiben
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 200 ml Tomaten, passiert
- 2 Handvoll Parmesankäse, gerieben
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bündel krause Petersilie
- 3 Zehen Knoblauch
- je 1 Zweig Majoran, Thymian,
- 1 Bund Suppengemüse
- Rosmarin
- 250 ml Rotwein
- 1 EL Balsamico, 1 EL Zucker

## ZUBEREITUNG

1. Die Beinscheibe mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebener Muskatnuss und einem Hauch gemahlenem Kümmel würzen, dann mit etwas Mehl bestäuben.
2. Die so vorbereiteten Stücke mit einem Bräter nacheinander in heißen Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen.
3. Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch würfeln und im gleichen Bräter kräftig anbraten. Dabei mit dem Zucker bestäuben, so dass die Gemüswürfel leicht karamellisieren.
4. Nach und nach mit Balsamico, Rotwein, dem Rinderfond und den passierten Tomaten ablöschen.
5. Jetzt werden die angebratenen Beinscheiben dazugelegt und die Kräuter darauf verteilt. Das Ganze mit geschlossenem Deckel im Backofen bei 180 Grad 1,45 Stunden garen lassen
6. Dann die obenauf liegenden Kräuter entfernen, mit einer Gemüsereibe die Schalen der unbehandelten Zitrone fein reiben, auf die Beinscheiben verteilen darüber den Parmesankäse und die grob gehackte krause Petersilie verteilen und noch einmal bei gleicher Temperatur 10 Minuten ohne Deckel in die Bratröhre schieben.



# Saure Nieren



4 Portionen



2 Stunden

600 g Nieren

500 ml Milch

100 g Speck

4 Zwiebel

2 EL Butter

2 EL Mehl

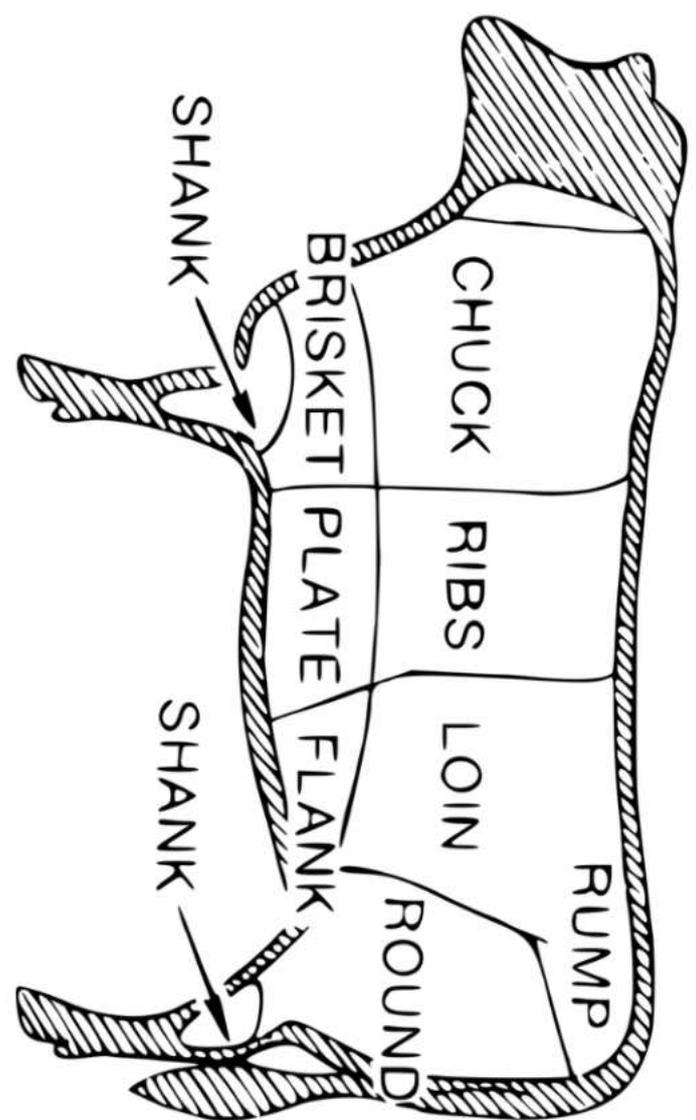
250 ml Suppe

1 Schuss Weißwein

1 EL Essig

je 1 Prise Zucker, Pfeffere,

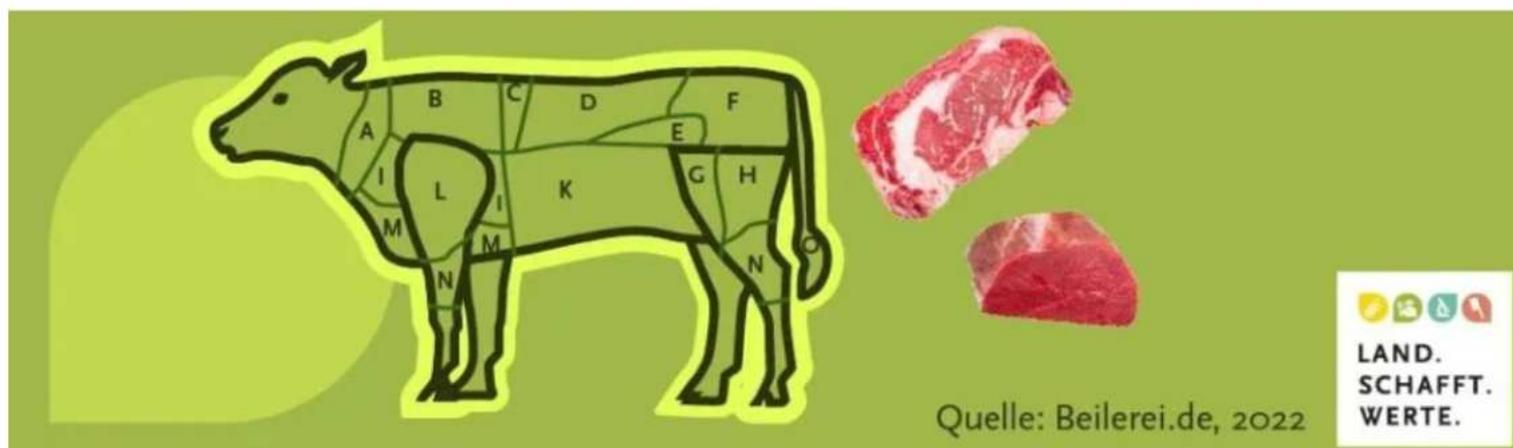
Salz



## ZUBEREITUNG

1. Für die sauren Nieren zuerst die Nieren halbieren, von Röhren und Sehnen befreien und 30 bis 60 Minuten in Milch einlegen. Danach herausnehmen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.
2. Den Speck und die geschälten Zwiebeln würfeln. Den Speck in einer Pfanne ausbraten lassen, Zwiebelwürfel zugeben und glasig braten. Beides mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
3. Die Butter im Speckfett erhitzen, die Nierenscheiben hineingeben und unter häufigem Wenden 5 Minuten braten. Mehl darüber streuen und anschwitzen, mit der Suppe aufgießen und 2 bis 3 Minuten durchkochen. Speck und Zwiebeln wieder zugeben. Die Nieren mit Weißwein, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

	Bezeichnung	Verwendung	Zubereitung
<b>A</b>	Rinderhals und Nacken/ Kam	Gulasch, Suppen	kochen, schmoren
<b>B</b>	Fehlrippe/ Hohe Rippe	Sauerbraten	braten, schmoren
<b>C</b>	Vorderrippe/ Hohes Roastbeef	Tomahawk-Steak	braten
<b>D</b>	Hochrippe/ Roastbeef	Steak, Entrecôte	braten, grillen, niedergaren
<b>E</b>	Filet	Lendenbraten, Filetsteak, Medaillons	braten, grillen
<b>F</b>	Hüfte/ Blume	Rouladen, Rumpsteak	braten, schmoren
<b>G</b>	Kugel/ Nuss	Braten, Rouladen	braten, schmoren
<b>H</b>	Oberschale & Unterschale	Braten, Rouladen, Geschnetzeltes, Gulasch	braten, dünsten, grillen
<b>I</b>	Querrippe/ Spannrippe	Suppen, Eintopf	garen, kochen, schmoren
<b>K</b>	Dünnung/ Lappen/ Bauch	Brühe, Fonds, Suppen	kochen
<b>L</b>	Bug/ Schulter	Braten, Steak, Rouladen, Hackfleisch	braten, dünsten, kochen, schmoren
<b>M</b>	Rinderbrust/ Brusspitze/ Brustkern	Suppen, Eintopf, Brühe	kochen, schmoren
<b>N</b>	Hesse/ Vorderbein/ Hinterbein/ Wade	Suppen, Gulasch	dämpfen, kochen
<b>O</b>	Schwanzstück	Tafelspitz, Ragout	dämpfen, kochen



Quelle: Beilerei.de, 2022