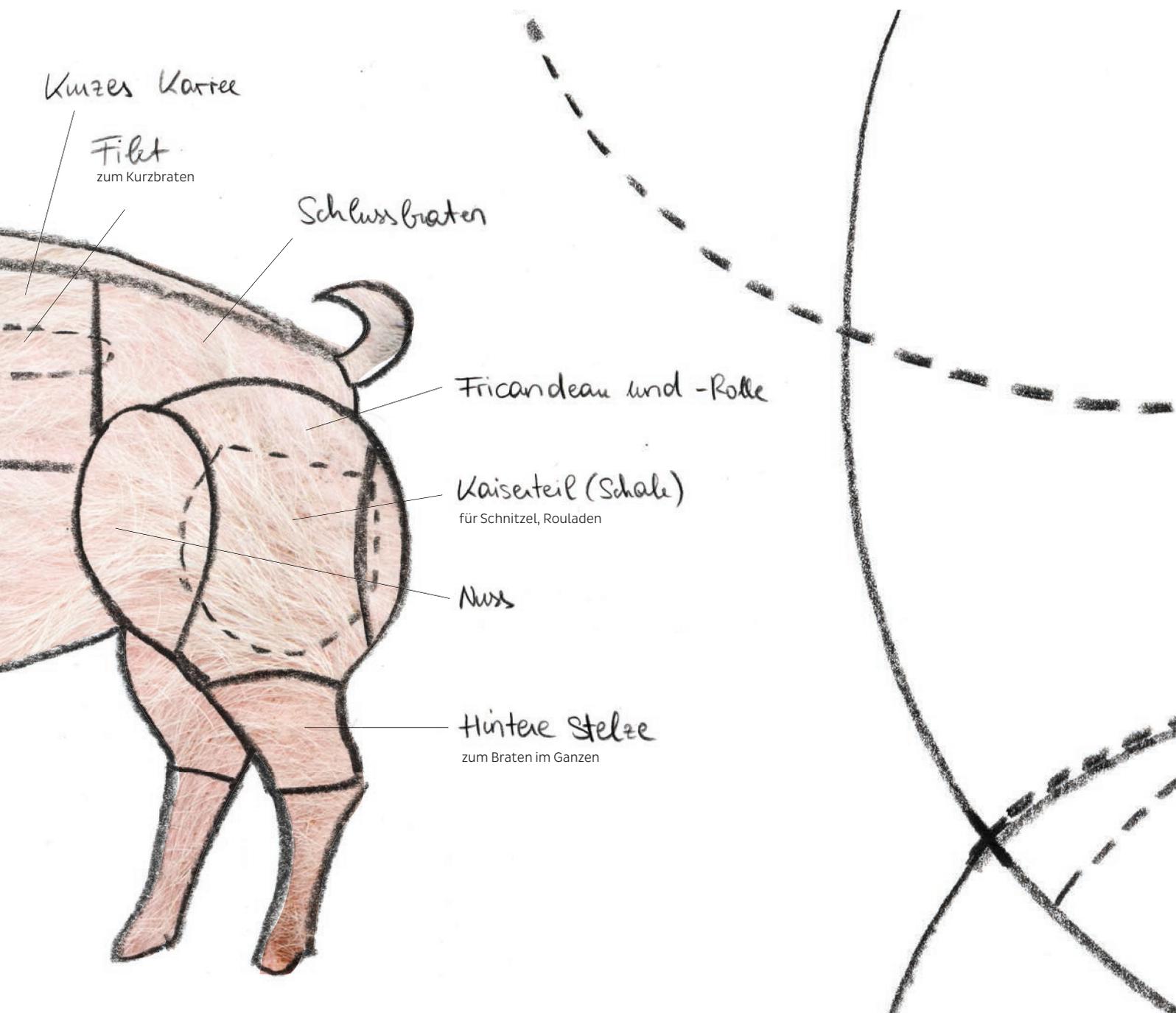


Heute schon Schwein gehabt?

Schnitzel und Steak braten können viele Hausmänner und Hobbyköchinnen. Aber Schwein und Rind bestehen nicht nur aus Schnitzfleisch und Filet. Es gibt noch viele andere Teile, aus denen sich köstliche Gerichte zubereiten lassen, ein bisschen Küchenwissen vorausgesetzt.

SONJA SCHNÖGL



Ein Stück Fleisch in die heiße Pfanne legen, kurz braten, wenden, auf der zweiten Seite braten, fertig. Geht schnell und macht wenig Aufwand. Auch ohne besondere Kochkenntnisse kriegt man das mehr oder weniger gut hin. Dafür greift man zu den sogenannten „Edelteilen“, vor allem Schnitzel, Karree oder Filet, gleichzeitig die magersten Teile der Tiere. Wer sich ein bisschen mit der Fleischzubereitung beschäftigt, schafft aber auch saftige Rouladen, aromatische Ragouts, ein zünftiges Gulasch, ein klassisches Reisfleisch oder einen großen Sonntagsbraten.

„Ein Schwein besteht, je nach Einteilung, aus mindestens 13 Teilen, ein

Rind hat etwa 20 verschiedene, aber die meisten Leute kennen nur vier bis fünf“, bedauert Manfred Huber, Gründer und Geschäftsführer von Sonnberg Biofleisch, die größte hundertprozentige Bio-Fleischerei Österreichs. „Wir könnten zwei bis drei Mal so viel Lungenbraten verkaufen. Aber mit vielen anderen Teilen können die Menschen nichts mehr anfangen.“

GULASCH UND ANDERE SCHMORGERICHTE

Als Beispiel fällt Huber sofort die Rinderwade ein, vor deren Flaxen und Gallerte viele zurückschrecken. Dabei sor-

gen gerade die für eine schöne Bindung der Sauce ganz ohne weitere Zusätze, was die Wade zum idealen Gulaschfleisch macht. Ebenso gut taugt sie für alle anderen Schmorgerichte. Im Unterschied zum Kochen wird hier mit

Weniger beliebte Teile werden zu Faschiertem und Wurst verarbeitet.

wenig Flüssigkeit gearbeitet. Zuerst wird das Fleisch angebraten, mit Zwiebel und klein geschnittenem Gemüse sorgt man für zusätzliche Röstaromen, etwas Flüssigkeit dazu – Wasser, Wein,



Bio-Jungrindfleisch ist das ökologischste Fleisch: Das Tier frisst Gras und steht nicht in Nahrungskonkurrenz zum Menschen.

sind“. Schmoren kostet zwar etwas Zeit, die Dichte an Geschmack und Aroma lohnt aber den Aufwand. Und noch ein Vorteil: Schmorgerichte lassen sich gut aufwärmen oder auch einfrieren – also einmal kochen, mehrmals essen!

DER GROSSE SONNTAGSBRATEN

Das klappt auch beim großen Sonntagsbraten, für den Norbert Hackl schwärmt. Er betreibt gemeinsam mit seiner Frau Ulrike den Labonca-Biohof in Burgau im steirischen Thermenland, ein absoluter Vorzeigebetrieb, was artgerechte Tierhaltung betrifft. 50 Hektar Ackerland und Wiesen, die Hälfte davon Weideland für Rinder, Hühner, Gänse, Puten und vor allem für die Sonnenschweine, für die er mittlerweile wirklich berühmt ist. Hackl hat sich auf Duroc und Schwäbisch-Hällische Schweine spezialisiert, beide mit einem vergleichsweise hohen Anteil an intramuskulärem Fett, nämlich drei im Vergleich zu 0,8 Prozent bei üblichen Rassen. Das gibt dem Fleisch eine zarte, gleichmäßige Marmorierung und sorgt dafür, dass es bei der Zubereitung schön saftig wird.

„Wenn wir einen Schweinsbraten für das Mittagessen am Sonntag haben wollen, dann kommt der gleich nach dem Frühstück ins Backrohr. Bei etwa 130 Grad für drei bis vier Stunden, dann wird das Fleisch wunderbar. Da kann man auch günstigere Teile wie Bauch, Stelze und Schulter nehmen und bekommt trotzdem einen großartigen Braten. Für eine knusprige Kruste am Schluss die Temperatur für zehn Minuten auf 250 Grad erhöhen, aber vorher den Bratensaft abgießen, damit er nicht dunkel wird. Ein paar Erdäpfel und Karotten mitbraten und man hat ein komplettes Essen.“

WENIGER HITZE, MEHR ZEIT

Gleichzeitig hat Hackl mit seinem Rezept ein wichtiges Küchengeheimnis

verraten: „Bio-Fleisch muss man bei moderater Hitze länger braten, damit es gut durch und weich wird.“ Das gilt für alle Zubereitungsarten. Der Grund dafür: Durch den Auslauf bzw. die Freilandhaltung bewegen sich die Tiere viel, das Fleisch hat dadurch mehr Muskelfasern und braucht einfach länger, um gleichmäßig durchzugaren. Auch das Alter der Tiere spielt eine Rolle: Während konventionelle Schweine sechs Monate gemästet werden, Bio-Schweine mindestens sieben Monate, gibt Norbert Hackl seinen Schweinen sogar 12 bis 14 Monate Zeit zum Wachsen.

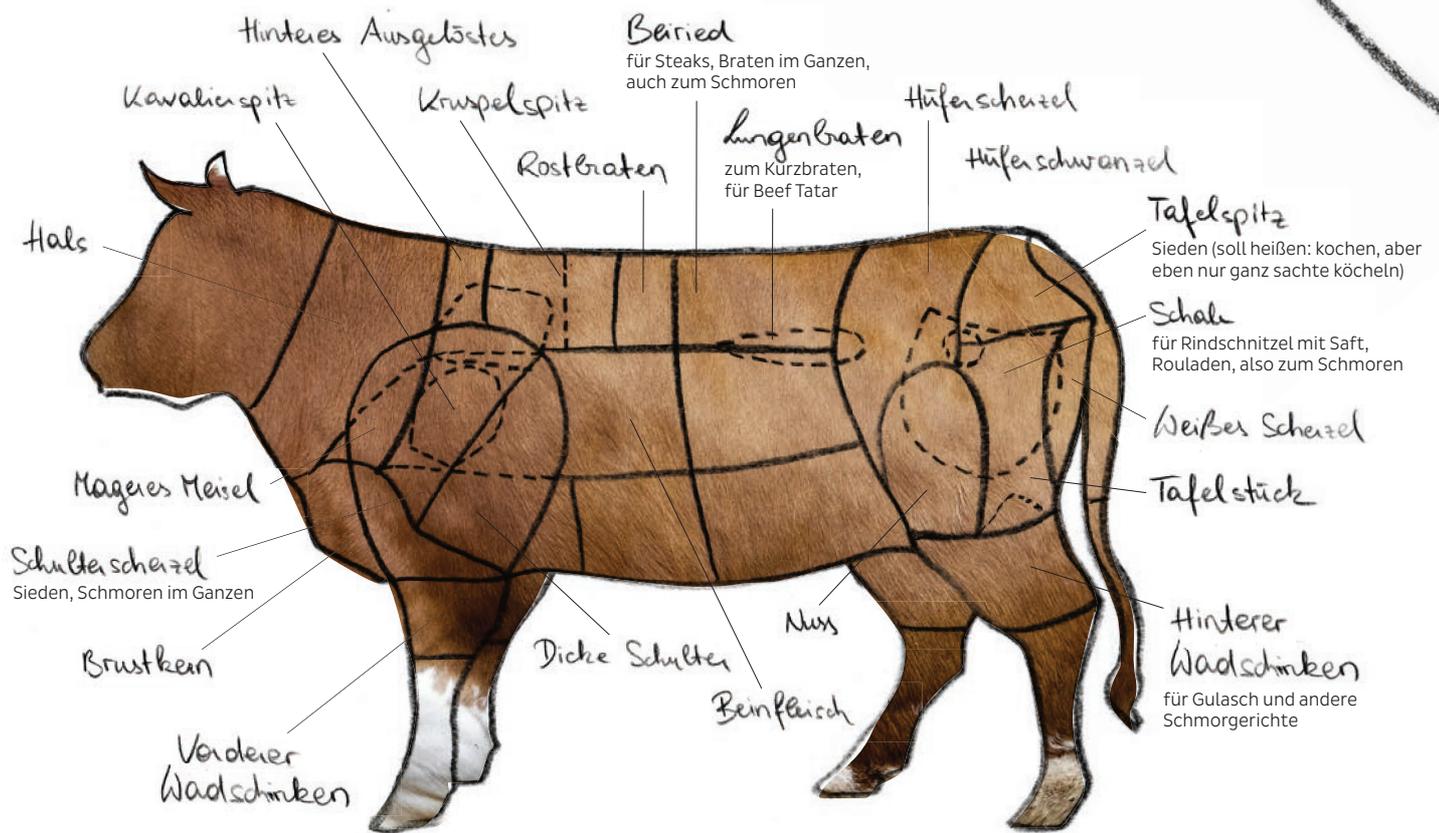
Seit Mai werden die Tiere im eigenen Weideschlachthaus geschlachtet, das Hackl mit viel Engagement und Geduld aufgebaut hat. Den Tieren bleibt ein stressiger Transport und eine ungewohnte Umgebung vor dem Schlachten erspart, was sich auch auf die Fleischqualität positiv auswirkt. Das Fleisch wird frisch und verarbeitet ab Hof, über den eigenen Online-Shop mittels gekühltem Versand (die Verpackung kann kostenfrei zurückgesendet werden) und bei ausgewählten Händlern angeboten. „Leicht zu verkaufen sind das Fischerl (Lungenbraten), Karree, Schopf und Schnitzelfleisch, also das Kaiserteil vom Schlögel“, erklärt der Bio-Bauer.

DAS GANZE TIER VERWERTEN

Sowohl Sonnberg als auch Labonca müssen selbstverständlich das ganze Tier verwerten. Alles andere wäre nicht nur ethisch, sondern auch wirtschaftlich nicht vertretbar. Norbert Hackl berichtet vom Hotel Retter, das seit einiger Zeit ganze Schweine von Labonca bezieht: „Manche Teile bleiben bei uns und werden zu Salami, Würsten und Schmalz verarbeitet. Im Restaurant gibt es auf der Speisekarte auch weniger übliche Gerichte wie Stelze – und das kommt bei den Leuten sehr gut an.“ Ein Tier zu verwerten heißt immer auch Schinken, Speck, Würste und

Suppe –, schließlich Gewürze und dann kommt der Deckel auf den Topf und es wird bei relativ kleiner Hitze längere Zeit auf der Herdplatte oder gleich im Backrohr geschmort. Hin und wieder umrühren, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.

Beim Schwein eignet sich die Schulter besonders gut für Schmorgerichte, zum Beispiel für ein klassisches Reisleisch, wie es die Großmütter noch gemacht haben. Dafür wird das würfelig geschnittene Fleisch zuerst kernweich geschmort, dann erst kommt mit weiterer Flüssigkeit der Reis dazu. Geschmort werden auch Rouladen. Dafür eignet sich dünn geschnittenes Schnitzelfleisch, das mit verschiedenen Füllungen immer wieder neue Variationen erlaubt. Auch der Rinderschwanz oder Ochenschlepp wird geschmort – ein Teil übrigens, das sich laut Manfred Huber recht gut verkauft, wahrscheinlich weil er „in der Wiener Küche gut verankert ist“. Hin und wieder gibt es auch für Rindsbacken eine gewisse Nachfrage, „meist wenn sie gerade in einer Kochsendung vorgekommen



Schmalz herstellen. Gerne gekauft wird auch Faschiertes, weil es relativ günstig und vielseitig zu verwenden ist.

Manfred Huber betont, dass man nicht nur mit Edelteilen gute Speisen zubereiten kann. Das sei den Leuten nur nicht ausreichend bewusst. „Früher waren die Rinder beim Schlachten älter. Heute gibt es einen klaren Trend zu Junggrind. Das ist neutraler im Geschmack und hat viele Teile, die sich

auch zum Kurzbraten eignen.“ Und das ist nun einmal sehr beliebt, weil es schnell und einfach geht.

Bio-Fleisch kann nicht billig sein: die Weidehaltung, die längere Lebenszeit, das Bio-Futter – all das hat seinen Preis: „Unser Fleisch kostet drei- bis viermal so viel wie im Supermarkt. Aber die Menschen, die zu uns kommen und sehen, wie wir arbeiten und wie die Tiere leben, die verstehen das

auch“, betont Norbert Hackl, der regelmäßig Führungen mit Verkostung auf seinem Hof anbietet. ←

INFOS:

www.labonca.at. Am 30. Mai gibt es ein großes Hoffest anlässlich der Eröffnung des Weideschlachthauses.

www.biofleisch.biz. Bei Sonnberg können Besucher bei der Verarbeitung von Biofleisch zusehen.

MEHR VIelfALT FÜRS FLEISCH

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG VON SCHNITZEL, BRATEN UND CO

01 Für jede Zubereitungsart das richtige Fleisch wählen. Versuchen Sie es auch mit Fleischstücken, die nicht zu den klassischen Edelteilen gehören.

02 Nehmen Sie das Fleisch mindestens eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, vor allem wenn Sie es kurz braten wollen. Ausnahme Faschiertes und Geflügel.

03 Mit der Niedertemperaturmethode gelangen auch große Braten leicht. Hilfreich ist ein Bratenthermometer, mit dem die innere Temperatur von großen Fleischstücken gemessen werden kann.

04 Fleisch nach der Zubereitung immer rasten lassen. Bei Kurzgebratenem reichen ein paar Minuten, ein großer Braten kann auch 15 Minuten im ausgeschalteten Rohr ruhen.