

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	Schmoren im Topf mit Deckel im Gulaschsaft - Saft	Lange	Bis weich	4-5 cm Stücke	→	Gulasch
					Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	80	Im Ganzen	→	Rindsbraten
Hals		Grob	Eher Fettreich	Fett/Fleisch einzeln sichtbar	Schmoren in braunem Saft mit Deckel	Lange	Bis weich	4-5 cm Stücke	→	Ragout
Alle anderen Fleischteile vom Rind können natürlich auch faschtiert 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	

Waden		Sehr sehnig	Fett-Arm		Kochen	Lange	80	4-5 cm Stücke	→	Gulasch
Fleisch-knochen	Suppenknochen			Fettarm	Sieden	Lange			→	Suppe
Mark-Knochen	Suppenknochen		Cholesterinreich		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

