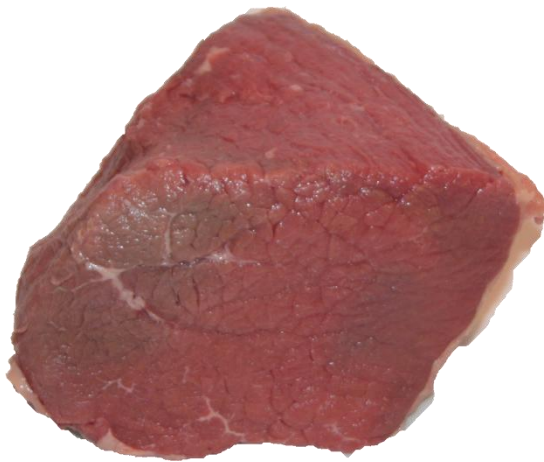




Bio-Rindfleisch vom
Gerstenhof – Rezeptideen
und mehr



Die Bratenstücke



Die Bratenstücke sind Fleischportionen im Ganzen von gut 500 g. Sie unterscheiden sich im Fett- und Bindegewebsanteil. Magere Stücke eignen sich gut zum Braten und Schmoren, z. B. Rinderbraten, Sauerbraten und mageres Gulasch.

Rinderbraten:

- Mit Salz und Pfeffer einreiben
- Auf allen Seiten scharf anbraten
- Zwiebel, Karotten, Knoblauch in Stücke schneiden und mit dem Fleisch in eine Bratenform mit Deckel geben
- Bei 150 °C für 1 ½ - 2 Stunden im Ofen braten
- Evtl. etwas Wasser angießen
- Für die Soße das gebratene Gemüse mit dem Bratensaft pürieren, abschmecken und nach Bedarf mit Sahne verfeinern



Fleischstücke mit höherem Anteil an Bindegewebe werden als Kochfleisch zart. Schmeckt hervorragend als Krenfleisch oder Eintopf, z. B. Borschtsch.

Kochfleisch:

- Fleisch in kochendes Salzwasser mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Suppengemüse geben
- Wenn die Schnittflächen grau geworden sind, nur noch zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 1/2 - 2 Stunden köcheln lassen
- Fleisch aus dem Topf nehmen und vor dem Schneiden kurz ruhen lassen
- Die Brühe kann für die Soße, Semmelkren oder eine Suppe verwendet werden

Ihr braucht größere Bratenstücke oder hättet gerne ein bestimmtes Stück? Sprecht uns an und wir versuchen es möglich zu machen.

Das Suppenfleisch



Die Suppenfleischstücke, geschnitten aus der Querrippe, sind gut an den Knochen und dem höheren Fettanteil zu erkennen. Diese ergeben kräftige Suppen oder können auch, wie die Beinscheiben, auf dem Blech zubereitet werden.

Rindersuppe

- Suppenfleisch mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Suppengemüse nach Wahl in einen Topf mit kaltem Wasser geben
- Langsam zum Kochen bringen und leise siedend kochen bis das Fleisch sich leicht vom Knochen löst (ca. 1 - 2 Stunden)
- Fleisch herausnehmen und Brühe durch ein feines Sieb geben
- Entweder gleich weiter verwenden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Einlage (z. B. Grießnockerl,

Pfannkuchen, Backerbsen, Eierstich, frisches Gemüse, ...) verfeinern

- Oder, wer weniger Fett in der Suppe möchte, die Brühe erst kalt werden lassen und das Fett abnehmen
 - Danach die Brühe nach Lust und Laune verfeinern
 - Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Liebstöckel passen gut dazu
-
- Vom Suppenfleisch, je nach Geschmack, die mageren und durchwachsenen Teile herausschneiden und z. B. mit Sahnemeerrettich, Salz und einer Scheibe Brot anrichten oder als Würfel geschnitten in die Suppe geben

Spezial: Die beef ribs



Anders geschnitten ergibt die Querrippe leckere beef ribs zum Grillen. Wichtig: Sind nicht mit im Paket, können gerne dazu bestellt werden.

Die Beinscheibe



Die Beinscheibe ist zu erkennen an dem Markknochen, welcher von Wadenfleisch umgeben ist. Hervorragend für eine kräftige Suppe oder ein leckeres Ossobuco.

Beinscheiben vom Blech

- Blech mit Knoblauch abreiben
- Beinscheibe(n) salzen, pfeffern und aufs Blech legen
- Gemüse nach Wahl (Paprika, Zucchini, Aubergine, Karotte, Zwiebel, ...) in Stücke geschnitten dazu
- Mit Kartoffelstücken spart man sich die Beilage 😊
- Passierte Tomaten mit italienischen Kräutern (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano, ...), Salz und Pfeffer abschmecken und alles auf dem Blech verteilen
- 1 1/2 bis 2 Stunden bei 150 °C in den Ofen

Die Roulade



Rouladen sind große, dünne Fleischscheiben. Aus der Oberschale werden die großen, aus der Unterschale die kleinen Rouladen geschnitten.

Rinderroulade Christine`s Art

- Rouladen beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
- Eine Seite mit Senf bestreichen
- Mit geräuchertem Speck, Essiggurke und Zwiebel (in Stifte oder Würfel geschnitten) belegen, aufrollen und mit Spießen fixieren
- In einer Pfanne ringsherum anbraten und mit etwas Gemüsebrühe angießen
- Für die Soße Zwiebeln und Karotten dazu geben
- Mit Deckel für ca. 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen
- Die Soße kann zum Schluss nach Bedarf mit Mehl und Sahne eingedickt und mit dem Mixstab püriert werden

Das Rumpsteak



Die Steaks werden aus dem Roastbeef in dickere Scheiben geschnitten, sind fein marmoriert und haben eine leichte Fettauflage.

Tipps zum Steak braten:

- Fleisch mindestens 10 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen
- Pfanne, Bräter oder Grill heiß werden lassen
- Sollte das Fleisch in der der Pfanne leicht ansetzen, vorher mit Öl bestreichen
- Kurz anbraten (ca. 5 - 7 Minuten, je nach gewünschtem Garpunkt und dicke des Steaks)
- Das Fleisch salzen und pfeffern
- Anschließend bei niedriger Temperatur mindestens 5 Minuten ruhen lassen

Spezial: Gerne könnt ihr auch Steaks aus anderen Teilen des Rindes bekommen. Sprecht uns einfach an.

Angebotsübersicht Produkte vom Bio-Rind:

- 5-kg- oder 10-kg-Paket mit
 - Bratenstücken ca. 2,5 kg bzw. 5 kg
 - Suppenfleisch und Beinscheibe ca. 1,5 kg bzw. 3 kg
 - Roulade und Steak ca. 1 kg bzw. 2 kgWichtig: Rouladen und Steaks werden nach Gewicht in die Pakete sortiert. Daher ist die Stückzahl unterschiedlich.

- Rinderhackfleisch in der 500-g-Packung

- Rindergulasch in der 500-g-Packung

- Rindersuppenknochen

- Rinderlende (Filet)

- Delikatessen vom Bio-Rind
 - Ochsenschwanz
 - Zunge
 - Bäckchen
 - Leber
 - Niere
 - Lunge



- Bitte vorbestellen -



www.gerstenhofladen.de

Öffnungszeiten Milchautomat:

24 Stunden täglich

Vorbestellung Bio-Rindfleisch

0170 95 98 38 5

GerstenhofLaden

Theresa Großmann

Plössen 2, 95469 Speichersdorf

info@gerstenhofladen.de

DE-ÖKO-037