

## Heute ist unser fünfter Kurstag: Freitag, 07.12.12

Hauptthema heute:

### **Fleisch:**

Gans  
Maispoularde  
Lammrücken (=Lammlachse)  
Rumpsteak  
Schnitzel  
Geschnetzeltes

Und das ist dürfen wir heute **genießen**:

- Maispoularden-Brust und –Keule – in der Pfanne gebraten
- Lammrückenspieße
- Lammrücken im Ganzen gegart
- Rumpsteak vom American Beef
- Schweineschnitzel „Wiener Art“
- Geschnetzeltes vom Schweinelendchen mit Lauchrahmsauce
- Gans im Ganzen gebraten  
mit Rotkohl und Mandarinenpalten

Wie bekannt:

blau = Kochrezepte

braun = Tipps und Infos, jedes Mal ergänzt unter A-Z

Filetsteaks:

Wenn Zeit fehlt: Filetsteak am Vortag braten, in Kühlschrank legen. Am Stichtag auf Zimmertemperatur warm werden lassen, dann 5 Min. in 150 Grad heißen Ofen legen, ein paar Kräuter dazu für's Aroma, dann direkt aus Ofen servieren, etwas Olivenöl drüber. Fertig.

## Maispouarden-Brust und –keule, in der Pfanne gebraten

Ein Hähnchen oder Huhn mit mehr als 1.200 g Gewicht, geschlachtet vor der Geschlechtsreife, heißt Poularde.

Maishühner oder Maispouarden werden überwiegend mit Mais gefüttert, das ist aufwendiger und teurer als die übliche Mast. Also ist auch das Maishühnchen oder die Maispoularde teurer als andere Hühnchen oder Pouarden. Das Fleisch und vor allem die Haut sind gelblich.

Falls sie „zu gelb“ sind, ist Vorsicht geboten. Es sind aufgrund des Preisunterschiedes inzwischen „gefälschte“ Maishühnchen, -pouarden auf dem Markt, die einfach mit gelber Farbe eingefärbt wurden.

Test auf Echtheit: Mit Messer leicht drüber gehen, falls die Farbe „echt“ ist, dann wird die Haut verletzt. Falls das Tier „gefälscht“ ist, setzt sich etwas Farbe am Messer ab.

Wenn ein Messer scharf ist, stehen die Moleküle an der Schneide alle in einer Richtung. Beim Schneiden auf dem Brett, verändern sich die Moleküle dann in unterschiedliche Richtungen. Das Messer-Abziehen am Wetzstahl ist nicht zum Schärfen da sondern nur dazu, dass die Moleküle an der Messerschneide wieder in die gleiche Richtung ausgerichtet sind, dann schneidet es besser. Zu Beginn des Wetzens mit dem Messerrücken einmal runter und hoch am Wetzstahl entlang dann „ist der Durcheinander perfekt“ (AK). Dann die Schneide am Wetzstahl entlang ziehen.

Keulen auslösen. Da sie in der Pfanne gebraten werden, die Keulen vom Knochen lösen: Auf Unterseite aufschneiden bis zum Knochen, dann den Knochen entlang und Knochen auslösen.

Bei Brust an Grat entlang schneiden und auslösen in zwei Hälften. Knochen am Schulterbein durchschneiden. Flügel am zweiten Gelenk nach der Brust abschneiden (den ersten Knochen dranlassen = „Supreme-Schnitt“). Das restliche Gerippe (=Karkasse) für Hühnerbrühe verwenden. Flügel können zu Chicken Wings werden (oder auch zu Brühe, falls nicht gewünscht).

Mit Pfeffer, Salz und AKs geheimer Winter-Gewürzmischung würzen (oder eben selbst was mischen ☺).

Fett in Pfanne erhitzen und Fleisch bei mittlerer Hitze anbraten. Nach dem Wenden Thymian-, Rosmarin- und Salbeizweige dazulegen und mitbraten.

Wenn „Fingerprobe“ gemacht werden soll, ist es sinnlos, oben auf das Fleisch zu fühlen. Fleischstück zwischen zwei Fingern seitlich testen. Wenn das Fleisch fertig ist, ist es elastisch und zart, gibt auf Druck leicht nach, geht aber sofort zurück in ursprüngliche Form, „Delle“ bleibt nicht.

Etwas abkühlen lassen. Brustfleisch schräg aufschneiden. Warum? Wenn gerade geschnitten wird, sieht Fleischanschnitt trocken aus. Wird schräg geschnitten, dann sieht Fleischanschnitt saftig aus.

## Lammrückenspieße und Lammrücken, im Ganzen gebraten

Lammlachse putzen: Mit Messer dünn unter Haut schneiden, dann Fleisch wenden, dass Haut unten ist, dann mit Messer auf Brett entlang Haut abziehen.

Spieße:

Fleisch in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden, mit Schaschlikspieß oder Rouladennadel Loch reinbohren, Rosmarinzweig abziehen, unten anspitzen und Fleischstücke daran aufziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammrücken im Ganzen

leicht salzen. und in Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Ganze Knoblauchzwiebel halbieren (einfach so, wie sie ist, nicht schälen) und die halbe Knoblauchzwiebel mitbraten, so kann Knoblauchgeschmack ans Fleisch kommen, ohne dass man Knoblauch mitessen muss.

Lammfleisch langsam braten lassen, braucht nicht vorzeitig gewendet werden. Es wird beim Garen von den Seiten her leicht hell, daran ist der Garvorgang zu erkennen. Dann wenden. Wenn Lammfleisch auf beiden Seiten angebräunt ist, dann zum Ruhen legen, z.B. eine Styropor-Box mit Alufolie auslegen, Kräuterzweige drauflegen und mit etwas Olivenöl beträufeln (damit ätherische Öle der Kräuter sich lösen können), Fleisch drauflegen, Box schließen. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Kann gern auch länger sein, Wärme wird in der Box erhalten.

Zum Servieren schräg in Scheiben schneiden.

## Rumpsteak vom American Beef

Bei argentinischem Roastbeef schneidet AK das Fett weg, weil es ihm nicht so gut schmeckt. Bei American Beef schmeckt ihm das Fett. Er schneidet daher das Fett nicht weg. Manche schneiden Fett ein, das ist aber nicht nötig.

Mit Salz und Pfeffer würzen, im mittelheißen Fett anbraten. Die erste Seite ca. 5 Min. die zweite nur ganz kurz anbraten. Dann in Box geben, mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend schräg aufschneiden.

## Schweineschnitzel Wiener Art.

Entweder

Schweinerücken in dünne Scheiben schneiden (ca. ½ cm).

Oder Schweinefleisch von der Oberschale schneiden und dann plattieren. Das geht auf einem Kunststoffbrett nicht so gut, daher etwas dickere Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel oder Vakuumierbeutel mit Öl einstreichen, Fleisch drauf, nochmal Folie drüber, dann erst plattieren.

Schnitzel nur von einer Seite salzen und pfeffern.

Reichlich Fett in Pfanne erhitzen (Schnitzel sollen im Fett schwimmen können). Nicht ganz so heiß werden lassen, wie in Fritteuse.

Wie erkenne ich, dass Fetthitze richtig ist? Kleines Fleischstückchen kurz ins Fett halten, wenn es gleich anfängt, zu brutzeln, dann ist die Hitze richtig.

Zum Panieren Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Semmelmehl verwenden. Würde man nur Ei verwenden, dann ist der Eiweißanteil zu hoch, die Panade würde zu fest. Daher sollte etwas Fett dazu. Öl ist nicht ok, denn da würde die Panade runterlaufen. Also etwas Sahne zum Ei geben und durchquirlen. Nicht mit dem Schneebesen aufschlagen, weil da zu viel Luft drunter käme, dann würden Blasen entstehen und diese Blasen würden Klumpen geben im Paniermehl. Also nur mit Gabel aufschlagen.

Panade nicht würzen.

Schnitzel panieren: Erst in Mehl wenden (Mehl kurz abschlagen, damit nicht zu viel am Fleisch bleibt), dann in Ei-Sahne-Mischung wenden und zum Abschluss in Paniermehl wenden.

Ins heiße Fett geben und drin schwimmen lassen, einmal wenden, denn die Seite, die oben ist, zieht Wasserdampf zwischen Fleisch und Panade. Schnitzel nach dem Wenden drin lassen, bis die Bräune richtig ist.

Dann aus Pfanne nehmen, kurz auf Küchentuch-Papier abtropfen lassen. Fertig.

## Geschnetzeltes vom Schweinelendchen mit Lauchrahmsauce

Schweinefilet in ganz dünne Scheiben schneiden (1/4 cm). Lauch in dünne Scheiben schneiden.

Ganz wenig Fett in Pfanne erhitzen, Fleisch kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen. Lauch in ganz wenig Öl kurz anbraten, mit reichlich Sahne aufgießen, etwas Salz und Pfeffer dazu, etwas gekörnter Bratenfond (oder pastös aus der Tube, Dose). Kurz aufkochen lassen, fertig. Lauchrahmsauce über das Fleisch geben und servieren.

## Gans im Ganzen gebraten – mit Rotkohl und Mandarinspalten

Innereien-Beutel rausnehmen,  
das Fett aus der Gans entfernen,  
Flügel abschneiden (wenn nicht Liebhaber sie unbedingt essen möchten)  
Gans innen und außen mit Salz würzen, innen: zuerst Salz „reinwerfen“, dann mit der Hand verstreichen. Von außen und innen ebenfalls mit Pfeffer würzen.

Gans kann auf verschiedene Art gefüllt werden: Hackfleischbrät, Maronenbrät, oder wie heute puristisch: Äpfel, Zwiebeln, Majoran.  
Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden.  
Zwiebeln geben generell gutes Aroma zum Fleischwürzen ab. Äpfel geben ein wenig Süße und Säure ab (Orangen wären auch machbar, Viele empfinden dies aber zu sehr nach Zitrus schmeckend.)  
Äpfel in grobe Stücke schneiden wie sie sind, mit Schale und Kernhaus. Die Füllung dient uns nur für den Geschmack, wir werden sie nicht essen.

Äpfel, Zwiebeln und Majoran mischen, Gans mit der Mischung füllen.

Die Füllöffnung muss nun geschlossen werden. Entweder zunähen oder Schaschlikstäbchen quer stecken und Faden um die Schaschlikstäbchen „winden“. Vorteil gegenüber dem Nähen: geht schneller und hinterher können einfach die Stäbchen rausgezogen werden, der Faden ist dann von selbst frei und muss nicht, wie beim Zunähen aufgeschnitten und aus dem Fleisch ausgefädelt werden.

Die Gans wird auf 3 Hitzestufen gegart:  
Am Anfang für ca. 20 Minuten bei 180-190 °C mit trockener Hitze braten (also im Backofen Ober- und Unterhitze oder Heißluft). Ziel: Es entsteht Farbe.

Dann sehr viel Wasser (mind. ½ l) in eine feuerfeste Form unten in den Ofen geben und die Gans ca. 1 ½ Std. – 2 Std. bei 120-130 Grad mit Wasserdampf garen. Damit „kocht“ Gans quasi, aber die Fleischflüssigkeit in den Poren bleibt drin, weil ja genug Flüssigkeit im Innenraum des Backofens ist. Ziel: Gans wird gar.  
Test, ob gar: leicht in Keule stechen (aber erst nach der oben angegebenen Zeit, sonst verliert Gans zu viel Fleischsaft). Ist austretender Saft weißlich, ist Gans gar.

AK ist Gegner von „Niederhitzegaren“ bei der Gans wegen der Mikroben, die sich sonst sehr wohl fühlen würden.

Danach nochmal bei 180 – 200 Grad bruzzeln, wieder ca. 20 Min. Ziel: Haut wird kross.

Davor die Haut der Gans mit einer Nadel einstechen, dann kann das Fett zwischen Haut und Fleisch rauslaufen. Das darf aber erst jetzt passieren. Würde es schon vorher gemacht, dann könnte das Fett seine Dämmwirkung zwischen Haut und Fleisch nicht mehr ausüben und das Fleisch würde trocken.

Gans zerlegen und servieren.

Die Gans kann auch am Vortag gemacht werden: Wie oben zubereiten, dann abkühlen lassen und zerlegen. Am nächsten Tag die Teile auf ein Backblech legen,

bei 150 Grad Oberhitze (mit Grill) ca. 15 Min. im Ofen wärmen. Fertig.

### **Mandarinspalten zum Gänsebraten (passt auch zu Ente)**

Mandarinen schälen, hohe Pfanne aufstellen, Mandarinspalten in kalte Pfanne geben, ganz leicht erhitzen, Zucker drüberstreuen. Zucker soll nicht karamellisieren sondern er soll nur den Saft aus Mandarinen rausziehen. Nur ganz kurz ein wenig warm werden lassen. Dann vom Herd nehmen, zudecken und ziehen lassen. (Gleich machen, nachdem die Gans im Ofen ist, dann ist genug Zeit zum Ziehen bis serviert wird.)

### **Sauce zum Gänsebraten**

Falls kein Bratenjus vorhanden ist:

Topf mit Bratensaft / Bratensoße aus der Packung aufsetzen. Knochen dazu (z.B. Karkasse von Maispoularde. Eine Weile durchkochen lassen, dann durchsieben, abschmecken und über's Fleisch geben.

### **Gänseschmalz**

Das Fett aus der Gans in Würfel schneiden und auslassen zu Gänseschmalz. Dies kann entweder abgeseibt werden oder es wird mit den entstandenen Grieben gegessen.

Es kann pur auf Brot gegessen werden (nach Geschmack Salz und Pfeffer drüber). Wer mag, kann auch Zwiebeln in ganz feine Würfelchen schneiden (auch Apfel, ganz fein geschnitten, schmeckt manchem). Rosmarin und Beifuß oder auch Majoran schmecken Vielen.

Gänseschmalz wird bei Zimmertemperatur nicht fest. Also für Schmalzbrote entweder etwas Schweineschmalz oder Butter zugeben oder eben direkt aus Kühlschrank aufstreichen.

Gänseschmalz kann auch wunderbar (z.B. in Glas abgefüllt) im Kühlschrank aufbewahrt werden und löffelweise zu bestimmten Gerichten gegeben werden (z.B. Rotkraut oder Wirsing). Das ergibt einen sehr schönen Glanz.

### **Rotkraut (bei uns heute von Hengstenberg)**

Rotkraut erhitzen

Zimt und Piment zugeben, einen Apfel schälen, vierteln, Kernhaus raus, Apfel ins Rotkraut reiben, mit etwas Rotwein aufgießen. Eine rohe Kartoffel dazu reiben, diese bindet das Rotkraut nochmals ab und ergibt eine schönere Optik als mit Bindemittel. Etwas köcheln lassen, immer mal rühren, dann bindet alles recht schön und gibt schönen Glanz.

Rotkraut und Fleisch auf Teller anrichten, Mandarinspalten drübergeben.

