



Kalbfleisch ist...
das feine „Kleine“

Kalbfleisch ist ein zarter Verführer und gehört zu den beliebtesten Fleischsorten in der gehobenen Gastronomie. Wir haben Ihnen die besten Gründe dafür zusammengestellt.

Aber wie lange ist ein Kalb eigentlich ein Kalb? EU-weit gibt es dazu bis heute keine einheitlich verbindliche Regelung, was bei uns also schon ein Jungrind ist, kommt in Italien vielleicht noch als Kalbsragout auf den Teller. In Deutschland immerhin ist man sich einig, wobei maßgebend nicht etwa ein bestimmtes Alter, sondern das Gewicht des Tieres ist: Demnach darf sich Kalbfleisch auch so nennen, wenn es von Rindern mit einem sogenannten „Zweihältegewicht“ von maximal 150 kg stammt. Alles darüber – bis 300 kg Lebendgewicht – wird Jungrind genannt.

So leicht, so gut

Solche Fachsimeleien spielen auch eine Rolle, wenn es um den hohen Gesundheitswert von Kalbfleisch geht. (Gesundheits-)bewusste Genießer und Delikatessenliebhaber können sich gleichermaßen die Finger lecken: Naturgemäß ist Kalbfleisch fettarm und bringt mit durchschnittlich 17 Gramm Fett pro 100 Gramm nur etwa halb so viel auf die Waage wie die gleiche Menge an durchwachsenem Rindfleisch. Dazu ist es durch den vergleichsweise geringen Anteil an Bindegewebe sehr bekömmlich und liegt nicht schwer im Magen. Neben vielen lebenswichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Zink, Eisen und Phosphor tun Sie mit einem Stück Kalbsbraten vor allem für Ihren Eiweißhaushalt etwas Gutes: Aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung hat das Eiweiß im Kalbfleisch eine außerordentlich hohe Qualität.

Nicht exotisch und doch etwas Exklusives, genau diese Mischung macht vielleicht den besonderen Reiz von Kalbfleisch aus. Als „junge Variante“ des Rindfleischs hat es sich seine Bodenständigkeit bewahrt, ist aufgrund seiner Zartheit und der feinen Faserstruktur aber wie geschaffen dafür, Fleischgerichten einen ganz ausgezeichnet feinen, hochwertigen Charakter zu verleihen. Kein Wunder, dass viele Gourmets, Hobby- und Profiköche auf Kalbfleisch zurückgreifen, wenn Hochgenuss ohne Schnörkel auf den Teller soll.

Die Tugend der Jugend

Dass Kalbfleisch besonders zart ist, liegt an den noch nicht voll entwickelten Muskeln der Jungtiere. Entsprechend weich ist das Bindegewebe, was sich in der besonders feinen Struktur des Fleisches bemerkbar macht. Es ist bereits zwei bis drei Tage nach der Schlachtung optimal gereift und in der Küche einsatzbereit. Geschmacklich nimmt sich Kalbfleisch gegenüber dem herzhafteren Rindfleisch vornehm zurück. Es ist milder und weniger eigenwillig und dadurch ideal geeignet, mit raffinierten Würzmischungen zubereitet oder köstlichen Saucen serviert zu werden.



Genießer sehen Rosarot

Die Qualität von Kalbfleisch erkennen Sie unter anderem an der Farbe des Fleisches, die sich je nach Haltung und Fütterung der Tiere unterscheidet. Ein Indiz für Milchkalbfleisch – also von Kälbern, die nur mit Muttermilch aufgezogen wurden – ist seine sehr weiche, aber auch etwas wässrige Konsistenz.

Je mehr eisenhaltiges Futter (z. B. durch Grünfutter auf der Weide) die Tiere bekommen, desto stärker verfärbt sich das Muskelfleisch rot. Die kulinarisch feinste Farbe ist ein zartes Rosa, hier wurden die Kälber in einer Kombination aus Raufutter und Vollmilch aufgezogen.

Finger weg von „weißem Kalbfleisch“!

Hierzulande bekommt man dieses Fleisch nicht mehr, die dafür nötige Aufzucht ist verboten. Zu recht, denn die Tiere müssten dafür sehr eisenarm (also ohne natürliches Grünfutter) ernährt werden, tagein, tagaus im Dunkeln stehen und das in viel zu engen Ställen, damit sie sich nicht bewegen können. Diese respektlose Form der Fleischproduktion lässt die artgerechte Haltung und ethische Gesichtspunkte völlig außer Acht, doch leider ist weißes Kalbfleisch in anderen Ländern nach wie vor begehrt.

Fleischteile	Charakteristik	Einsatz in der Küche
Oberschale	Für viele das beste Teilstück der Keule Fast fettfrei und sehr feinfasrig	Erste Wahl für magere Schnitzel oder Geschnuzzeltes
Unterschale	Etwas mehr Fasern	Ideal zum Schmoren und für Rouladen Tipp für gebratene Varianten: Mit Speck spicken oder umwickeln
Nuss (auch Kugel genannt)	Zart und feinfasrig, das kleine Teilstück der Keule	Sehr gut zum Braten im Ganzen oder für kleine Schnitzel (z. B. Piccata milanese)
Haxe, Beinscheiben	Mager und sehnig (Hinterhaxe etwas fleischiger)	Am besten auf kleiner Flamme schmoren, viel Flüssigkeit zugeben, damit das Fleisch weich wird International berühmt: Ossobuco (Beinscheiben)
Schulter	Je nach Teilstück kaum (Filet) bis mittelstark (Oberbein) mit Sehnen durchzogen	Perfekt für den Sonntagsbraten ist das Filet und die dicke Schulter. Schaufelstück und -deckel sind gut für Gulasch, Frikassee, Ragout und Rollbraten.
Brust	Eher flach mit hohem Anteil an Fett und Bindegewebe	Im Ganzen als zarter Braten, perfekt zum Füllen mit feiner Masse, z. B. Semmelknödelmasse
Kotelett	Aus dem halbierten Rücken od. Sattel des Kalbs Besonders zart	Mit Knochen und Fettabdeckung im Ganzen als zarter Braten, geschnitten als Kurzgebratenes

LUTZ Tipp

Ein gut gemachtes Wiener Schnitzel ist eine echte Delikatesse. Am besten schmeckt es handgeklopft (mit dem Handballen), was aber kaum noch gemacht wird. Auf jeden Fall sollten Sie die Scheiben hauchdünn klopfen und langsam in Butter braten. Die obligatorische Zitrone ist für den Geschmack wichtig, Preiselbeeren dagegen eher eine Modeerscheinung. Zur klassischen Garnitur gehören übrigens auch Sardellen und Kapern.

Wiener Schnitzel: Viel Getöse ums Gebrösel
Keine Imbissbude, die ohne das legendäre Gericht auskommt, keine traditionelle Wirtschaft, die eines der beliebtesten „fleischlichen Genüsse“ nicht auf der Karte hat. Über die perfekte Zubereitung eines echten Wiener Schnitzels könnte man ganze Abhandlungen verfassen und viele amüsante Streitgespräche führen. Eins ist aber bei allen mehr oder weniger geheimen Tipps klar: Wird unter den Semmelbröseln statt Kalb- nur Schweine oder Putenfleisch versteckt, darf es sich nur „Schnitzel Wiener Art“ nennen.