



# Rind ist der Wahnsinn

**Schmoren, Braten, Kochen, Grillen, Pochieren – Rindfleisch ist unglaublich vielseitig. Das liegt daran, dass so viel dran ist. Entdecken Sie die Geheimnisse eines Tausendsassas:**

Sie wollen mit Ihrem Metzger einmal so richtig fachsimpeln? Dann kaufen Sie Rindfleisch! Bei keiner anderen gängigen Fleischart ist so viel Fachwissen gefragt, und das gilt fürs Kochen wie fürs Einkaufen.

Es geht schon beim Schlachtalter der Tiere los: Bei weniger als 18 Monaten fehlt noch das kräftige Aroma, bei mehr als 30 Monaten wird das Fleisch wieder zäh. Auch spielt es für den Geschmack eine Rolle, ob es sich um ein männliches oder weibliches Tier handelte, ob es ein Bulle (nicht kastriert) oder ein Ochse war, ob die Tiere nur Gras und Heu oder auch Getreide gefressen haben und einiges mehr.

## Die Marmorierung macht's

Ein sicheres Zeichen für beste Qualität ist die Fettmaserung und -verteilung des Fleisches. Obenauf liegt eine Fettschicht, die sich deutlich vom Muskelfleisch abhebt und eigentlich nicht mitgegessen wird. Wertvolle Geschmacksträger und Garant für zart-saftige Genüsse sind dagegen die feinen Fettäderchen, die sich als weiße Marmorierung durch das Fleisch ziehen – je mehr, desto besser. Übrigens haben nur Rinder und Ochsen diesen Fettanteil. Bullenfleisch dagegen ist zu mager, da die Tiere sehr schnell gemästet und vor allem mit Eiweiß gefüttert werden. So fehlt der wichtige Aroma-Garant Fett, das Fleisch schmeckt fast nach nichts und wird beim Braten zäh. Beim LUTZ können Sie daher darauf vertrauen, nur feinstes Rind- und Ochsenfleisch zu bekommen.

## Ausgereifte Qualität

Auch die Reifung trennt die Spreu vom Weizen: Idealerweise hat man dem Fleisch vier Wochen Ruhe gegönnt, üblich ist leider oft nur die Hälfte der Zeit. Der Reifeprozess ist deshalb so wichtig, weil im Fleisch nach dem Schlachten verschiedene biochemische Prozesse ablaufen, die den pH-Wert

und die Wasserbindefähigkeit beeinflussen. Würde man Rindfleisch zum Beispiel bereits einige Tage nach dem Schlachten braten, wäre es wie ein Stück Leder – zäh und trocken. Achten Sie außerdem darauf, möglichst trocken gereiftes Fleisch zu bekommen. Ein Teil der Flüssigkeit im Gewebe ist verdunstet, so haben Steak & Co. eine zarte Mürbe und mehr Biss als bei der Nassreifung.

**Lutz-Tipp:** Am besten fragen Sie uns Löcher in den Bauch! Egal ob für den Grillabend, ein feines Menü oder die Klassiker von Gulasch bis Rinderbrühe – wir wählen immer das ideale Stück, garantiert nur aus Trockenreifung – für Sie aus, damit Sie auch ohne „Metzgerstudium“ wahnsinnig gut genießen können.

## Von Blumen und Bürgermeistern

Mit diesen Fachbegriffen können Sie beim nächsten Fleischeinkauf glänzen:

**Blume:**  
Hüfte ohne Deckel, feinstes Teilstück aus der Keule; sehr zart, lockere Struktur

**Nuss (od. Kugel):**  
kompaktes Teilstück aus dem vorderen Teil der Keule, wird meist zerlegt

**Bürgermeisterstück (od. Pastorenstück):**  
kleines Stück zwischen Hüfte und Nuss; es wurde früher vom Metzger extra für den Bürgermeister (oder Pastor) reserviert; sehr feinfasrig und gut marmoriert

**Dicker Bug:**  
Teil aus der Schulter, sehr gut für Geschnetzeltes und Gulasch

## Metzger's Cut: Steak-Schnitte

Ein Steak, ist ein Steak, ist ein Steak? Von wegen: Aus den USA kommen 13 klassische Zuschnitte (sog. „Cuts“).

Die bekanntesten sind das **T-Bone-Steak**, ein Rückensteak, dessen Knochenform einem T ähnelt. Der „große Bruder“ davon ist das **Porterhouse Steak**, es hat ebenfalls den T-Knochen, aber einen weit größeren Filetanteil und ist mit weit über 1 kg ein echter Brocken. Der König unter den Steaks ist das **Rib-Eye-Steak** aus der Hohen Rippe. Man erkennt es an der sehr starken Marmorierung, teils sogar mit einem Fettauflage in der Mitte.

In New York und anderen Metropolen werden neuerdings die „**Bistro-Cuts**“ immer beliebter. Dabei handelt es sich um kleinere Zuschnitte wie z. B. das **Hanger Steak** („Nierenzapfen“), das in Frankreich als Delikatesse gilt, oder das **Skirt** (bekannt unter „Saumfleisch“), ein längliches Stück aus dem Bauchlappen. Es ist sehr gut zum Marinieren geeignet.

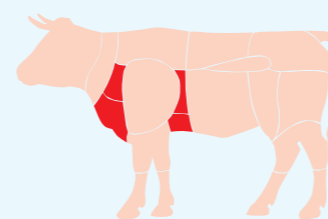


**Richtig in die Pfanne hauen: So gelingt das perfekte Steak**

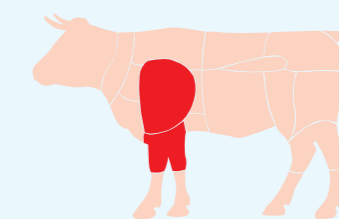
- Zum Kurzbraten eignet sich vor allem Roastbeef von der Hochrippe bis zur Hüfte.
- Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen (Zimmertemperatur); wenn das Innere des Steaks noch zu kalt ist, gart das Fleisch ungleichmäßig.
- Die Steaks gut mit Küchenkrepp abtupfen, sonst kochen Sie Ihr Steak mehr, als es zu braten.
- Pflanzenöl in einer unbeschichteten, gut hitzeleitenden Pfanne (z. B. Gusseisen) erhitzen, dann die Steaks hineinlegen; **wichtig:** Das Fleisch muss komplett auf dem Pfannenboden aufliegen und genug Platz haben.
- Nach dem scharfen Anbraten (ca. 2–3 Min. je Seite), die Hitze reduzieren, etwas Butter dazugeben und bis zum gewünschten Garstadium fertig braten.
- Zum Prüfen mit dem Daumen in die Mitte des Steaks drücken. Gibt es komplett nach, ist es blutig, verschwindet die Delle nach dem Loslassen wieder, ist es medium, und wenn das Fleisch gar nicht mehr nachgibt ist es ganz durchgebraten.

**Schon probiert? Mit der Steak Gewürzmischung vom LUTZ geben Sie Ihren Lieblingsstücken das gewisse Extra!**

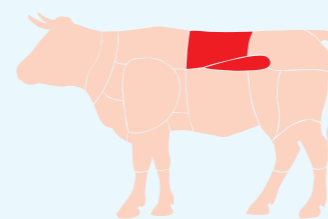
## Kochen, Schmoren oder Braten?



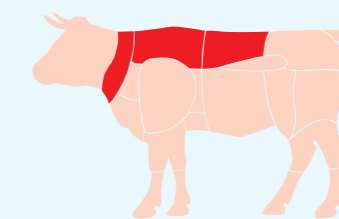
Die verschiedenen Teile der Rinderbrust eignen sich in erster Linie zum Kochen.



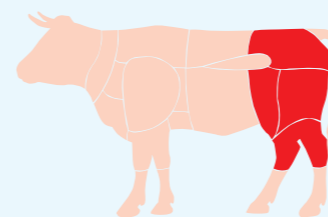
Die Teile der Schulter und die Vorderfüße liefern ein gutes Fleisch zum Kochen, Pochieren, Schmoren und Braten.



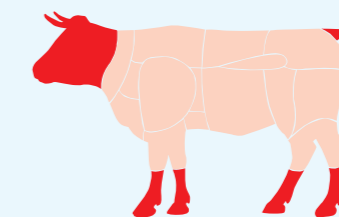
Vom Rücken stammen die besten Teile vom Rind: Roastbeef und Filet. Mit ihrem kurzfasrigen, zarten Fleisch eignen sie sich sehr gut zum Braten.



Das Fleisch vom Hals und die weiteren Teile des Rückens eignen sich sehr gut zum Braten, Grillen, Schmoren und Pochieren.



Die Teilstücke der Keule liefern ein sehr hochwertiges Fleisch, das zum Kurzbraten oder Schmoren geeignet ist.



Kopf, Füße und Schwanz sind für das Kochen von Brühen und Fonds geeignet.