

Tipps und Wissenswertes für Verkäuferinnen

Kalbfleisch

Kalbfleisch hat ein mildes Aroma und ist fettarm und zart, deshalb ist es auch sehr beliebt. Kalbfleisch stammt von Tieren, die nicht älter als 8 Monate sein dürfen. In der Regel werden Mastkälber im Alter von 5 bis 6 Monate geschlachtet. Die Eigenschaften des Kalbfleisches zeichnen sich durch seine Feinfasrigkeit und dem sehr hell und zart rosa bis roten Ton aus, welcher abhängig von der Art der Fütterung ist. Ist das Fleisch sehr hell bedeutet dies, dass das Kalb mit eisenarmen Futter ernährt und bewegungsarm und dunkel gehalten wurde. Frisches Futter von der Weide ist dagegen eisenreich. Es entsteht dann die rötliche Färbung des Fleisches. Kalbfleisch enthält viel Eiweiß und wenig Fett. Da das Kalbfleisch nur wenig bzw. nur weiches Bindegewebe aufweist, ist es sehr zart und deshalb leicht verdaulich und bekömmlich.

Kalbfleisch benötigt nur 2-3 Tage zum Reifen. Danach ist Kalbfleisch vielseitig zum Kochen, Braten, Kurzbraten und Schmoren verwendbar. Da Kalbfleisch im Gegensatz zu Rind- und Schweinefleisch einen höheren Wasseranteil hat, sollte es vor dem Garen bei niedrigen Temperaturen scharf angebraten werden.

Rouladen nach italienischer Art

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

8 kleine Rinderrouladen, 2 TL Aiwar, 1 Gemüsezwiebel, 200 g Mozzarella, 8 getrocknete Tomaten, 3 EL Pflanzencreme, 1 Zweig Rosmarin, 2 EL Thymianblättchen, 500 ml Rinder Boullion, 150 ml Sahne zum Kochen, 4 EL trockener Wermutwein, 2-3 EL heller Saucenbinder, 1/2 Bund Basilikum

ZUBEREITUNG:

Rouladen trockentupfen, auf einer Seite dünn mit Aiwar bestreichen und pfeffern. Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, Mozzarella in acht längliche Stücke schneiden, die getrockneten Tomaten halbieren. Je zwei Stücke Tomate, ein Stück Mozzarella und einige Zwiebelstreifen auf die Rouladen geben, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Die Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten darin anbraten, die restlichen Gemüsezwiebeln, Rosmarin und 2 EL Thymian dazugeben, kurz mitbraten. Rinder Boullion dazugießen, aufkochen und etwa 60 Minuten zugedeckt schmoren. Die Rouladen aus dem Topf nehmen, Sahne und Wermutwein dazugeben, den Fond aufkochen und mit Saucenbinder abbinden. Die Rouladen wieder zufügen. Basilikum feinhacken und darüberstreuen. Dazu passen Bandnudeln.

Penne mit Rinderfilet

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Rinderfilet, 200 g Möhren, 3-4 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 150 g Penne, Salz, 1 EL Keimöl, 1 Beutel Gewürz für Tomaten Bolognese, Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Rinderfilet in Streifen schneiden. Möhren schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken und Zwiebel fein würfeln. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Keimöl in

einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3-4 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Möhrenwürfelchen, Knoblauch und Zwiebel im verbliebenen Bratfett andünsten. 300 ml kaltes Wasser zugießen, das Gewürz für Tomaten Bolognese einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und zur Hälfte in feine Streifen schneiden. Abgetropfte Nudeln mit Sugo und Filetstreifen anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Tortiglioni mit Hackfleisch und zweierlei Bohnen

ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

200 g Hackfleisch, 250 g Tortiglioni-Nudeln, Salz, 250 g grüne Bohnenkerne, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 Glas Pasta Sauce - Arrabbiata, 100 g weiße Bohnen, 4 Zweige frischer Oregano

ZUBEREITUNG:

Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gefrorene Bohnenkerne in etwas kochendem Salzwasser etwa 7 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und die weiße Haut der Bohnen entfernen. Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta Sauce, weiße und grüne Bohnen zufügen und heiß werden lassen. Oregano waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und zur Sauce geben. Abgetropfte Nudeln zufügen, gut mischen und servieren.

Tortellini à la Chateau Chatel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g frische Käsetortellini, 2 Zwiebeln, 200 ml Sahne, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 200 g Blauschimmelkäse, 200 g gekochter Schinken, 200 ml Gemüsebrühe, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Schinken und Zwiebeln in Würfel schneiden und in Butter anbraten. Anschließend mit Mehl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne hinzugeben. Jetzt bei leichtem Köcheln den Blauschimmelkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Tortellini in Salzwasser kochen und zusammen mit der Sauce servieren.

Rigatoni mit Frischkäse-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rigatoni, Salz, 3 Zweige Thymian, 200 g Cabanossi, 2 rote Zwiebeln (à 30 g), 1/2 TL Margarine, 400 g Frischkäse mit Paprika

ZUBEREITUNG:

Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Cabanossi in Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Fett auspinseln, Cabanossi und Zwiebeln darin 1-2 Minuten braten. Frischkäse und Thymianblättchen in die Pfanne geben. Nudeln hinzufügen und alles etwa 4 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren kochen. Dazu passt Parmesankäse

Rinderfilet-Gulasch

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

400 g Rinderfilet, 400 g rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Pflanzencreme, 3 TL grüner eingelegter Pfeffer, 250 ml Sahnesauce Tomate mit Ricotta, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Rinderfilet trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und vierteln. Pfeffer trocken tupfen und hacken. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Fleischstücke aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfefferkörner in den Bratfond geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Fleisch zurück in die Pfanne geben und alles erhitzen. Sahnesauce dazu gießen und mit dem Gulasch zusammen erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Tagliatelle.

Schweinefilet-Geschnetzeltes

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Pilze, 2 Stiele Rosmarin, 400 g Schweinefilet, 2 EL Pflanzencreme, 250 ml Sahne zum Kochen, 1 Beutel Gewürz für Geschnetzeltes

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln von den Stielen zupfen. Lammlachse trockentupfen, in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten braun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Rosmarin ins Bratfett geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. 150 ml Wasser und die Sahne in die Pfanne gießen. Gewürz für Geschnetzeltes mit einem Schneebesen einrühren, das Fleisch dazugeben und alles unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen, dabei mehrmals umrühren.

Käse-Tortelloni in Kresseschaum

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Porree, Salz, 250 ml Milch, 2 gehäufte EL Mehlschwitze hell, 1 Beet Kresse, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, 400 g frische Käse-Tortelloni, 1-2 EL Butter, 50 g Frühstücksspeck

ZUBEREITUNG:

Porree putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in 250 ml kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Abtropfen lassen und dabei den Fond auffangen. Porreefond und Milch aufkochen lassen. Mehlschwitze einrühren, 1 Minute kochen. Kresse kurz abschneiden. In die Soße geben und mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Tortelloni in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, gut abtropfen lassen. Butter schmelzen. Speck darin knusprig auslassen. Tortelloni und Porree kurz im Speckfett schwenken und mit der Sauce servieren.