



Stuttgarter Wochenmärkte
FRISCH UND GUT

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttage und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan

Fleisch

Sorten · Rezept

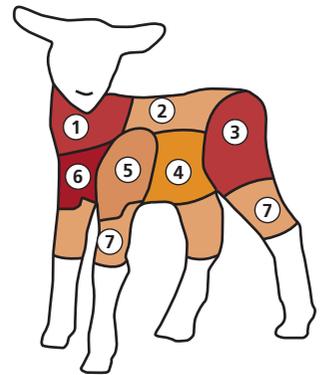


Lammfleisch

Die Nachfrage nach Lammfleisch ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Frisches Lammfleisch gilt als Leckerbissen und ist heute häufig auf den Speisekarten guter Lokale zu finden. Auch tolle Rezepte für Lammfleisch bieten Gelegenheit, exotische Lammspeisen auszuprobieren. Vor allem in südlichen Ländern wird wesentlich mehr Lamm gegessen als in Deutschland und viele delikate Spezialitäten lassen sich durchaus einfach zubereiten und dienen einer schmackhaften Abwechslung in unserem Speiseplan. In Deutschland darf als „Lammfleisch“ nur das Fleisch von Tieren verkauft werden, die höchstens ein Jahr alt und noch nicht geschlechtsreif sind. Am



Besten schmeckt allerdings das Fleisch von Tieren die nicht älter als 9 Monate, noch besser ca. 3 Monate sind. Mit wenig Fett, einer lachsroten Färbung und einem zarten Aroma ist es eine echte Delikatesse. Besonders schmackhaft ist das Fleisch von Weidemastlämmern, also Tieren aus der Weidehaltung. Das Fleisch von Milchlämmern, die nur mit Milch aufgezogen



- | | |
|-----------|-----------------------|
| 1. Hals | 5. Schulter/Bug |
| 2. Rücken | 6. Brust |
| 3. Keule | 7. Vorder-/Hinterhaxe |
| 4. Bauch | |

werden, ist zwar hell, aber nicht so geschmackvoll. Mit zunehmendem Alter der Tiere wird die Farbe dunkler und älteres Hammelfleisch hat eine dunkelrote bis rotbraune Farbe. Auch der Eigengeschmack des Fleisches wird bei älteren Tieren zunehmend intensiv und durchdringend. Bei der Zubereitung von Lammfleisch sollte man darauf achten, so viel wie möglich vom Fettansatz der Tiere zu entfernen und das Fleisch möglichst heiß zu servieren. Das Fett erstarrt nämlich bereits wieder bei Temperaturen von ca. 40° Grad und bekommt dann einen leicht talgigen Geschmack. Durch Marinie-

ren kann man dem Fleisch im Voraus schon ein würziges Aroma beifügen, das den Geschmack verfeinert. Ob mit Knoblauch, Curry, Pfefferminze, Lorbeer, Pfeffer oder Thymian – der Gewürz- und Kräutervielfalt sind keine Grenzen gesetzt und so mancher Küchenchef hat sein eigenes Geheimrezept. Die Lammkeule ③ ist mager, zart und das beste Bratenstück vom Lamm, Lammlachse stammen aus dem ausgelösten Rücken ② und sind besonders edel. Aus dem in Längsrichtung halbierten Rückenstück mit den Koteletts wird die beliebte Lammkrone gemacht.

Andere Fleischsorten

Auch Geflügel-, Wildgeflügel und Wildfleisch sind hierzulande weit verbreitete Fleischsorten und sehr beliebt auf dem Speiseplan. Exotischer sind Spezialitäten wie Elch-, Rentier-, Antilopen oder Kamelfleisch, obwohl diese in einigen Ländern durchaus als Delikatesse gelten. Pferdefleisch zählt ebenso zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit und wird auch heute noch gerne gegessen.

Am Beliebtesten von den anderen Fleischsorten ist jedoch das Geflügel. So griffen nach einer Studie der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) in einem definierten Untersuchungszeitraum

im Jahr 2009 insgesamt 89,3 % der Bevölkerung mindestens einmal zu Geflügelfleisch, davon entfielen laut Analyse der MEG (Marktinfo Eier und Geflügel) 72,3 % auf frisches Hähnchenfleisch und das mit steigender Tendenz.

Der Pro-Kopf-Verbrauch an Wildfleisch liegt derzeit in Deutschland zwar noch unter einem Kilo pro Jahr, aber auch er steigt kontinuierlich an. Ca. 60 % des bei uns nachgefragten Wildes kommen aus Deutschland, importiertes Fleisch stammt hauptsächlich aus Osteuropa, Spanien, Großbritannien, Neuseeland und Südamerika.

Rezept Rinderroulade



Zutaten für 4 Portionen
4 Rouladen vom Rind, 3 EL Senf, 2 Zwiebeln, 1 Kopf Rotkohl, 1 großer Apfel, 50 g Speck, 250 g Hackfleisch, gemischt, 1 rote Paprikaschote, 4 Gewürznelken, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, edelsüß, Zucker, Essig (Kräuter - / weißer Aceto Balsamico)

Zubereitung
Rouladen wie Schnitzel klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln in etwas Öl anbraten, Hackfleisch würzen. Ca. die Hälfte der Zwiebeln und das Hackfleisch in die mit Speck belegten Rouladen füllen, Rouladen „zubinden“ oder mit Spießchen zustecken. Rouladen zunächst von allen Seiten bei hoher Hitze kurz anbraten, um eine schöne Färbung zu erreichen. Mit der in kleine Stückchen geschnittenen roten Paprika, den übrigen Zwiebeln und ca. 200 ml. Wasser im Topf dünsten (normaler Topf ca. 1,5 Std., oder im Schnellkochtopf, ca. 30 min.). Nachdem die Rouladen fertig sind, die Sauce mit Gewürzen abschmecken und ggf. mit etwas Mehl binden. Den Apfel und den Rotkrautkopf kleinschnippeln, ca. 2 EL Zucker, etwas Essig und die Gewürznelken hinzugeben und im Topf mit ca. 3 EL Wasser ca. 40 min. dünsten, bis das Kraut insgesamt eine lila Färbung hat, mit Zucker und Essig noch mal abschmecken. Dazu schmecken am besten Salzkartoffel oder Semmelknödel.



HERAUSGEBER
Märkte Stuttgart GmbH
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444
info@maerkte-stuttgart.de
www.maerkte-stuttgart.de ©12/10

Ein echter Genuss

Fleisch gehört zu den wertvollsten Nahrungsmitteln und ist für viele von uns aus dem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Zu den archaischsten Methoden der Fleischzubereitung gehört sicher das Grillen, bei dem in vielen von uns die Erinnerung an die Zeit der Jäger und Sammler wieder erwacht. Aber auch der gute alte Römertopf sorgt für eine perfekte Fleischzubereitung, die dazu noch besonders schonend und

B6 und D, die zum Teil wichtige Stoffwechselprozesse regeln und gut für Augen und Knochen sind. Die ebenfalls im Fleisch enthaltenen Mineralien Zink und Eisen können vom Verdauungssystem des Menschen übrigens besser aufgenommen werden als Mineralien aus Pflanzen.

In Deutschland ist vor allem Schweine- und Rindfleisch sehr beliebt, aber auch Lamm kommt

Die unterschiedlichen Fleischsorten haben auch unterschiedliche Lagerzeiten, die es zu beachten gilt: Reifezeit für	
◆ Schweinefleisch.....	2 Tage
◆ Kalbfleisch.....	2–3 Tage
◆ Rindfleisch	
- zum Kochen.....	4–6 Tage
- große Braten.....	10–14 Tage
- Steaks, Roastbeef.....	3–4 Wochen
◆ Lammfleisch.....	4–6 Tage

gesund ist. Egal, für welche der unendlich vielen Zubereitungsarten man sich auch entscheidet: Fleisch versorgt uns mit einer ganzen Palette von lebenswichtigen Nährstoffen und erhält uns bei maßvollem Konsum unsere Gesundheit. Die darin enthaltenen wichtigen Stoffe wie Vitamin B12, Kalzium, Jod und Eisen tragen zu einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung bei. Zudem kommen in tierischem Eiweiß alle essenziellen Aminosäuren vor, die der Mensch benötigt, aber nicht selbst bilden kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Ebenso gilt Fleisch als gute Quelle für die Vitamine A, B1, B2,

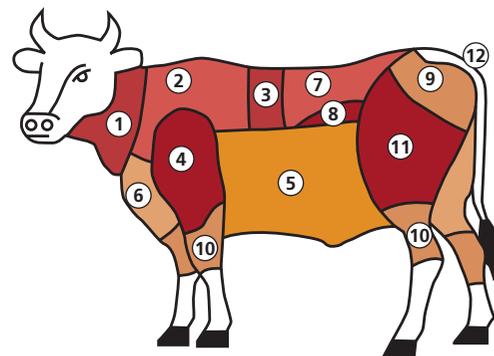
häufig auf den Tisch. Ca. 90 % der Deutschen essen regelmäßig zu ihrer warmen Mahlzeit auch Fleisch – im Jahr kommen so rund 60 Kilogramm pro Kopf zusammen. Allerdings sollte man nicht mehr als 2 – 3-mal in der Woche Fleisch essen und auch auf die Kombination von möglichst hochwertigen, natur belassenen und frischen Lebensmitteln wie etwa Fleisch, Gemüse und Obst achten.

Rindfleisch

Rindfleisch vom Hausrind gehört neben dem Schweinefleisch zu den beliebtesten Fleischsorten der Deutschen. Die verschiedenen Muskelpartien des Rinds kommen oft als Ganzes z. B. als Rinderbraten, in Scheiben als Steak oder fein zerschnitten als Gulasch auf den Tisch. Auch als Grundlage für Hamburger dient in den meisten Fällen Rindfleisch. Die Qualität des Fleisches hängt vom Alter, Gewicht und von der Aufzucht der Schlachttiere ab. Genauso wichtig ist allerdings auch das Abhängen der Fleischstücke. Frisch geschlachtet wird Rindfleisch beim Garen nicht zart, sondern ziemlich zäh. Damit es mürbe und zart auf den Tisch kommt, muss es im Kühlhaus erst



eine Weile abhängen. Nach dieser Reifezeit bekommt das Fleisch sein typisches Aroma und wird mürbe. Beim Einkauf zu beachten ist die Marmorierung des Rindfleisch: Sie sollte gleichmäßig rot bis dunkelrot sein und, wenn es zum Reifen unter Vakuum verpackt war, auch purpurfarben. Das Rindfleisch sollte auf jeden Fall nicht dunkel-bräunlich verfärbt sein. Auch sollte die Oberfläche nicht dunkelrot glänzen



1. Hals-/Nacken	7. Roastbeef
2. Fehlorippe	8. Filet
3. Hohe Rippe	9. Hüftfleisch
4. Schulterstück	10. Wade/Beinscheibe
5. Querrippe	11. Keule
6. Rinderbrust	12. Ochschwanz

oder ausgetrocknet aussehen und die Faserung sollte fein und nicht allzu grob sein. Eventuell sichtbare Fettauflagen sind bei frischem Rindfleisch hell und weiß. Ein dunkel-gelbes Fett ist ein Anzeichen für ältere Tiere oder für zu lange gelagertes und ranziges Fleisch. Das Schulterstück ④ vom Rind eignet sich be-

sonders gut zum Schmoren von Sauerbraten, Rouladen, Geschnetzeltem oder auch als Braten im Ofen, das Filet ⑧ ist ideal für zarte Braten und auch zum Grillen oder für kurz gebratene Stücke geeignet. Die Hüfte ⑨ wird für Tafelspitz, zum Schmoren von Rouladen oder für Steaks verwendet.

Kalbfleisch

Als Kalbfleisch bezeichnet man das Fleisch von Rindern von 1 bis zu 3 Monaten und einem Gewicht bis zu 150 Kilogramm. Tiere, die älter sind, kommen als „Jungrind“ auf den Markt. Am besten schmeckt das Fleisch von Tieren, die 1 bis 2 Monate alt sind und ausschließlich mit Vollmilch aufgezogen wurden. Diese haben die beste Fleischqualität. Im Gegensatz zum Weidekalb mit seiner dunkleren Farbe ist das Fleisch von Milchkälbern zartrosa.

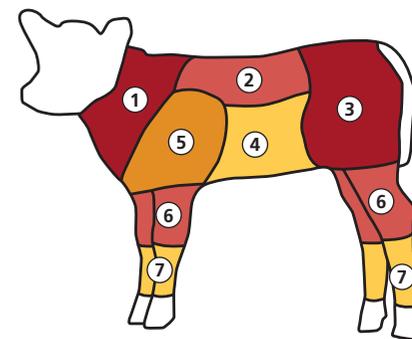
Der relativ hohe Preis von Kalbfleisch wird durch seinen guten Geschmack wieder ausgeglichen und der Kauf lohnt sich, wenn man eine richtig gute Mahlzeit zubereiten möchte. Wer sicher gehen möchte, nur qualitativ gutes und hochwertiges Kalbfleisch zu bekommen, sollte sich an den Metzger seines Vertrauens wenden oder direkt beim



Erzeuger kaufen. Aufgrund seiner mageren Beschaffenheit und Zartheit ist Kalbfleisch besonders leicht verdaulich und für Schonkost geeignet. Darüber hinaus ist es reich an Natrium und Phosphor und enthält B-Vitamine. In der Küche lässt sich Kalbfleisch vielfältig einsetzen. Ob Kochen, Braten, Grillen oder Schmoren – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Für Festtagsbraten eignen sich besonders größere Stücke wie Kalbskeule ③ oder Kalbsrücken ②, die gebraten oder gegrillt werden können. Auch Wiener Schnitzel aus der

Kalbskeule ③, Gulasch aus der Unterschale oder Schulter ⑤, Kalbsleber oder Kalbshaxe sind beliebte Klassiker, die bei vielen

Gourmets von der Speisekarte nicht mehr wegzudenken sind.



1. Hals/Nacken	5. Schulter
2. Rücken	6. Vorder- und Hinterhaxe
3. Keule	7. Vorder- und Hinterfuss
4. Bauch	

Schweinefleisch

In der Beliebtheitsskala der angebotenen Fleischsorten steht Schweinefleisch seit Jahren in Deutschland ganz oben an der Spitze. Über die Hälfte des Fleischkonsums entfällt auf Schweinefleisch und jeder Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt bis zu 50 kg pro Jahr. Trotz der in den letzten Jahrzehnten gestiegenen Nachfrage nach fettarmem Fleisch hat das Schweinefleisch seine prominente Stellung sogar noch aus-



geweitet. Schließlich gibt es heute durch moderne Zuchtmethoden Schweinefleisch, das im Verhältnis zu früher fast 50% weniger Fett enthält. Allerdings empfiehlt es sich, nach marmo-

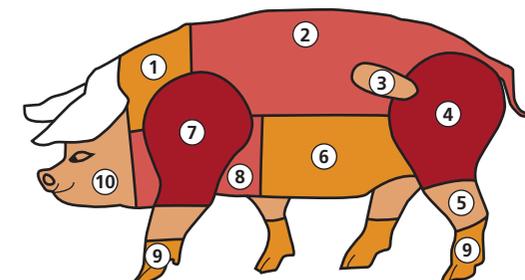
riertem Fleisch zu fragen, weil dieses geschmacklich eindeutige Vorteile bietet. Wie Rindfleisch enthält auch Schweinefleisch viele B-Vitamine wie B1, B2 und B12. Auch wichtige Spurenelemente wie Eisen sind im Schweinefleisch enthalten.

Aber im Gegensatz zum Rindfleisch, das vor der Verwendung abhängen muss, sollte Schweinefleisch stets frisch zubereitet werden, am besten innerhalb von drei Tagen. Besonders zartes Schweinefleisch erkennt man übrigens an seiner hellroten Farbe und einer feinen Struktur. Das Fleisch älterer Tiere ist deutlich dunkler und die Struktur grobfasriger. Die besten und auch teuersten Stücke vom Schwein sind das Filet ③ und der Schinken, erheblich günstiger sind Schweinebauch ⑥ und



Haxen. Auch Koteletts ②, Braten und Schweinenacken ① sind häufig günstig im Angebot.

Da Schweinefleisch von sich aus bereits einen Fettgehalt hat, sollte man bei der Zubereitung auf zusätzliches Fett verzichten oder nur wenig davon benutzen. Beim Schmoren im Römertopf oder beim Grillen kann man ganz auf Fett verzichten. Bei der Zubereitung eines größeren Bratens kann das natürliche Fett am Fleisch belassen werden, da durch der Braten saftiger wird. Erst nach der Zubereitung wird das Fett weggeschnitten!



1. Hals/Nacken	6. Bauchfleisch
2. Kotelett/Schweinerücken	7. Schulter
3. Filet	8. Brustspitze
4. Keule	9. Spitzbein
5. Eisbein	10. Kopf