

**SAVOIR
FAIRE**
Die Nose-to-Tail-Initiative
von Proviande



ZUBEREITUNG

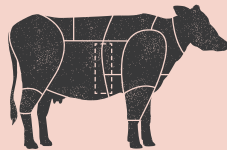
SPECIAL

CUTS



Inhaltsverzeichnis

5 Die Zubereitung
von Special Cuts



6 Rind
13 Schnitte



20 Kalb
6 Schnitte



27 Lamm
2 Schnitte



30 Schwein
4 Schnitte

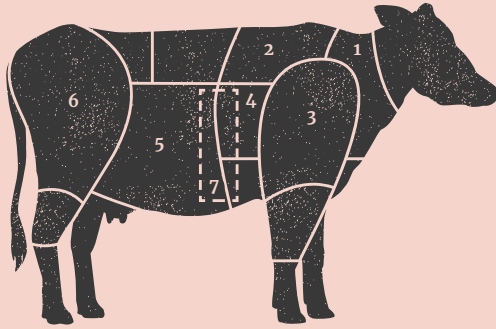
Die Zubereitung von Special Cuts

Diese Beilage zur Publikation «Special Cuts» zeigt auf, worauf bei der Zubereitung von Special Cuts zu achten ist, damit das volle Potenzial an Geschmack, Saftigkeit und Textur ausgeschöpft werden kann.

- Generell gilt: Fleisch gelingt besser, wenn es vor der Zubereitung temperiert wird. Das Fleisch darum frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.
- Bei Fleischstücken mit etwas kräftigerem Biss kann eine säurehaltige Marinade helfen, das Fleisch etwas zarter zu machen.
- Im Folgenden wird von „Anbraten“ gesprochen – selbstverständlich kann anstelle von Anbraten auch grilliert werden.
- Die Angaben zu Zeit, Temperatur und Kerntemperatur sind bei der Zubereitung als Vorschlag zu verstehen. So gibt es beim Niedergaren beispielsweise unterschiedlichste Herangehensweisen, die Temperaturen variieren dabei zwischen 80° C und 120° C. Grundsätzlich gilt: Je höher die Temperatur, desto kürzer die Garzeit.
- Das Sous-vide-Garen stellt eine alternative Zubereitungsart dar. Mittels dieser gelingt es gut, die gewünschte Kerntemperatur zu erreichen und so das Fleisch auf den Punkt zu garen.
- Der Gargrad eines Fleischstückes ist Geschmacksache, die aufgeführten Stufen sind als Empfehlungen zu verstehen.

Die Vielfalt der Special Cuts und deren länderspezifischen Eigenheiten bezüglich Zuschnitt, Bezeichnung und Zubereitung führen oft zu Diskussionen. Dabei soll es jedoch nicht um «richtig» oder «falsch» gehen, sondern darum, den eigenen, betriebsspezifischen Umgang in der erfolgreichen Umsetzung zu finden. Die Thematik rund um Nose-to-Tail entwickelt sich ständig weiter und somit auch das Verständnis vom Metzger über den Gastronomen bis hin zum Konsumenten. Das Bewusstsein zur Verwertung des ganzen Tieres und die nicht dauernde Verfügbarkeit einzelner Fleischstücke kann anhand der Special Cuts geradezu ideal sensibilisiert werden.

Rind



1 Hals

- 7 Halsstrang
-

2 Hohrücken

- 8 Back Ribs
 - 9 Rib Eye Cap Steak
 - 10 Kuh Hohrückenfilet
-

3 Schulter

- 11 Flat Iron Steak
 - 12 Petite Tender
 - 13 Ranch Steak
-

4 Federstück

- 14 Short Ribs
-

5 Lempen

- 15 Flank Steak
 - 16 Flap Steak
-

6 Stotzen

- 17 Araignée
-

7 Brust-/Bauchhöhle

- 18 Skirt Steak
- 19 Hanging Tender

RIND

Halsstrang



ZUBEREITUNG

Dieser Special Cut ist vor allem in Frankreich bekannt, in den USA kaum. Seine Textur ist eher fest.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

leichter, angenehmer Biss

GESCHMACK

volles, kräftiges Aroma

Den Halsstrang scharf anbraten und bei Niedertemperatur entweder im Ofen (80° C bis 120° C) oder in der Pfanne (auf kleiner Flamme und unter stetem Wenden) bis zu einer Kerntemperatur von 55° C (medium rare) erhitzen.

Vor dem Aufschneiden 5 bis 10 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 55° C für 3 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

RIND

Back Ribs



ZUBEREITUNG

Das Fleisch der Back Ribs ist eher fest und wird umso zarter und saftiger, je länger und bei tieferer Temperatur es gegart wird. Die Back Ribs bei 120° C im Ofen (nach Wunsch unter mehrfachem Bepinseln mit einer säurehaltigen Marinade) bis zu 5 Stunden garen.



SOUS-VIDE

Bei 57° C 24 Stunden vorgaren, danach scharf anbraten.
Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SMOKEN

Die Back Ribs eignen sich hervorragend zum Smoken.



GRILLIEREN

Kommen die Back Ribs auf den Grill, werden sie mit Vorteil vorher im Ofen vorgegart.

Die Back Ribs (wie beim Schwein die Spare Ribs) sind die Rippenknochen mit dem dazwischenliegenden Fleisch, die übrigbleiben, wenn der Hohrücken von den Rippen getrennt wird.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium

ZARTHEIT

das Stück hat etwas Biss

GESCHMACK

volles, kräftiges Aroma

Rib Eye Cap Steak



ZUBEREITUNG

Dieses Stück ist der zugeschnittene und parierte Hohrückendeckel. Sein Pendant beim Schwein ist das Secreto.



EMPFOHLENE GARSTUFE

- well done (beim Sieden und Schmoren)
- medium (beim Niedergaren)

ZARTHEIT

Schön weich durch langes Garen bei Niedertemperatur

GESCHMACK

kräftiges Aroma

Der Hohrückendeckel enthält Bindegewebe und hat eine eher festere Fleischstruktur. Das Stück eignet sich daher sehr gut zum Sieden und Schmoren oder zum langen Niedergaren. Beim Sieden und Schmoren bleibt das Fleisch umso saftiger, je schonender die Zubereitung. Dies bedeutet eine tiefe Temperatur und lange Garzeit: Sieden tatsächlich am Siedepunkt, schmoren im Ofen bei 100° C bis 120° C. Alternativ bei 70° C 5 bis 6 Stunden im Ofen oder Smoker niedergaren.



SOUS-VIDE

Anstelle des Niedergarens empfiehlt sich auch das Sous-vide-Garen. Bei 60° C während 6 Stunden sous-vide garen. Danach heiss anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



PULLED BEEF

Der Hohrückendeckel hat lange, lose Fasern. Deshalb eignet er sich gut zum «Zerzupfen» (Pulled Beef).

RIND

Kuh Hohrückenfilet



ZUBEREITUNG

Das Kuhhohrückenfilet kann entweder als Steak kurzgebraten oder am Stück niedergegart werden.



SOUS-VIDE

Das Kuhhohrückenfilet profitiert bezüglich Zartheit vom Sous-vide-Garen. Bei 53° C 48 Stunden sous-vide garen und danach heiss anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Das Hohrückenfilet ist der grössere, innere und weniger durchzogene Muskelstrang vom Hohrücken, den man durch Ablösen des aufliegenden Fleischstranges erhält. Da Kuhfleisch weniger zart ist als Rindfleisch, kann es beim Kuhhohrücken sinnvoll sein, das Hohrückenfilet herauszulösen, wodurch das feste Bindegewebe des aufliegenden Deckels entfernt wird.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

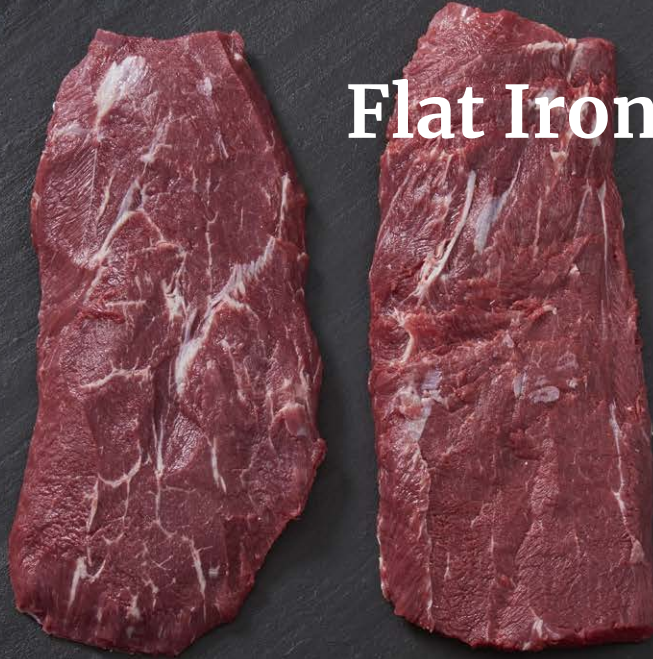
fester als der Hohrücken vom Rind

GESCHMACK

kräftiges Aroma

RIND

Flat Iron Steak



ZUBEREITUNG

Die englische Bezeichnung rührt daher, dass das Steak aussieht wie ein altes Bügeleisen. Es gilt zusammen mit dem Teres Major (Petite Tender) als einer der zartesten Muskeln des Rindes. Tatsächlich gleicht das Stück in Aroma und Textur stark einem Entrecôte.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

verblüffend zart

GESCHMACK

schön schmackhaft

Das Flat Iron Steak in Portionsgrösse schneiden. Die Portionen heiss anbraten, bis sie beidseits schön Farbe annehmen und im Ofen bei 120° C bis 180° C bis zu einer Kerntemperatur von 52° C bis 55° C niedergaren.

Vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 52° C bis 55° C für 2 bis 3 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

RIND

Petite Tender



ZUBEREITUNG

Den Petite Tender von allen Silberhäuten befreien und bei hoher Temperatur rundherum anbraten. Anschliessend bis zu einer Kerntemperatur von 52° C bis 55° C im Ofen niedergaren (80° C bis 120° C).

Vor dem Aufschneiden 5 bis 10 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Variante: Den Petite Tender in Medaillons portionieren.



SOUS-VIDE

Bei 52° C bis 55° C für 2 bis 3 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Der Muskel ist einer der zartesten des ganzen Tieres. Er ist sehr mager und ähnelt in der Struktur (Längsfasern) und Textur (Zartheit) dem Filet.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

sehr zart

GESCHMACK

schmackhaft, fein

RIND

Ranch Steak



ZUBEREITUNG

Das Ranch Steak, welches aus der parierten dicken Schulter geschnitten wird, kennt man vor allem in den USA. Es ist ein eher mageres Stück mit einer festen Fleischstruktur.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

eher fest

GESCHMACK

schön aromatisch

Da das Ranch Steak einen eher festen Biss hat, eignet sich bei diesem Stück die Sous-vidé-Methode und/oder das Marinieren mit einer säurehaltigen Marinade besonders gut.

Kurz bei heisser Temperatur anbraten. Dann die Hitze reduzieren und bei niedriger Temperatur je nach Dicke des Steaks etwa 5 Minuten oder länger ziehen lassen.



SOUS-VIDÉ

Bei 53° C 24 Stunden sous-vidé garen. Danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

RIND

Short Ribs



ZUBEREITUNG

Für das klassische Schmorgericht einzeln portionierte Short-Rib-Stücke scharf anbraten und dann mit Mirepoix und Kräuterbündel in Rotwein und Bouillon weich schmoren. Im Anschluss das Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen und letztere zu einer schmackhaften Schmorsauce einreduzieren.



SOUS-VIDE

Bei 57° C bis zu 72 Stunden lang sous-vide garen. Danach können die Short Ribs nach Belieben mariniert und später grilliert oder gebraten werden.



LOW-AND-SLOW

Short Ribs sind neben dem Brisket der beliebteste und am meisten verbreitete Cut für Barbecues in den Südstaaten der USA. Der Special Cut wird mit Gewürzen eingerieben (einem Rub, dessen Grundzutaten Salz, Pfeffer und Zucker sind) und dann sehr lange (bis zu 16 Stunden) geräuchert (smoken). Danach fällt das Fleisch praktisch vom Knochen und ist dank des hohen Fettanteils unglaublich saftig.



COREAN STYLE

Das Fleisch der Short Ribs wird auch in Korea typischerweise für Barbecues verwendet. Dabei wird jedoch nur das Fleisch des am Knochen liegenden, stark marmorierten Muskels verwendet. Das Fleisch dieses Muskels ist äusserst schmackhaft! Es wird in dünne, lange Streifen geschnitten, die dann auf dem Tischgrill heiss und kurz gebraten werden.

Bei den Short Ribs handelt es sich um die Brustrippen des Rindes, die in der Schweiz Federstück genannt und meist zu Siedfleisch verarbeitet werden.



EMPFOHLENE GARSTUFE

- well done (beim Schmoren oder Sieden)
- medium (beim Sous-vide-Garen)
- rare bis medium rare (für den am Knochen liegenden Muskelteil beim koreanischen Barbecue)

ZARTHEIT

je nach Garmethode äusserst zart

GESCHMACK

sehr schmackhaft

RIND

Flank Steak



ZUBEREITUNG

Das Flank Steak ist ein relativ grosser, flacher Muskel mit sehr langen Muskelfasern. Das Fleisch ist äusserst mager, aber trotzdem aromatisch. Aufgrund des sehr geringen Fettanteils und der langen, dichten Muskelfasern ist das Flank Steak schwierig zuzubereiten.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

relativ zart, kann aber schnell trocken und zäh werden

GESCHMACK

sehr schmackhaft

Das Flank Steak 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren. Auf beiden Seiten sehr heiss anbraten und anschliessend im Ofen (80° C bis 120° C) bis zur gewünschten Kerntemperatur (52° C bis 55° C) niedergaren.

Vor dem Servieren 5 Minuten an der Wärme ruhen lassen und dann das Fleisch gegen die Faser tranchieren.



SOUS-VIDE

Bei diesem Stück bietet sich das Sous-vide-Garen besonders an! Bei 52° C bis 55° C bis zu 20 Stunden lang sous-vide garen. Danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

RIND

Flap Steak



ZUBEREITUNG

Das Flap Steak in Portionen schneiden. Die Portionen auf beiden Seiten heiss anbraten bis sie beidseitig Farbe annehmen.

Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 55° C bis zu 20 Stunden lang sous-vide garen. Danach scharf anbraten und 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Das Flap Steak ist ein langer, dünner Bauchmuskel, der gleich neben dem Flank Steak liegt. Anders als das Flank Steak hat das Flap Steak eine eher lose Muskelfaserstruktur.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

kräftiger Biss

GESCHMACK

sehr aromatisch

RIND

Araignée



ZUBEREITUNG

Das Araignée ist ein sehr kleiner, flacher Muskel, der auf dem Loch des Beckenknochens liegt. Das Stück ist stark marmoriert und mit Fettlinien überzogen, zart, schmackhaft und saftig.

Früher oft unbeachtet als Wurst- oder Hackfleisch verwendet, gewinnt dieser Special Cut in der Schweiz seit einigen Jahren wieder an Popularität.

Das Araignée auf beiden Seiten heiss anbraten bis es Farbe annimmt.

Im Anschluss 2 bis 5 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

recht zart

GESCHMACK

sehr schmackhaft



SOUS-VIDE

Bei 55° C 2 Stunden lang sous-vide garen, dann scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

RIND

Skirt Steak



ZUBEREITUNG

Das Skirt Steak auf beiden Seiten heiss anbraten, bis es schön Farbe annimmt.

Anschliessend 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 52° C bis zu 20 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



FAJITAS

Das Skirt Steak wird in Nord- und Mittelamerika typischerweise für die Zubereitung von Fajitas verwendet. Für dieses bekannte Tex-Mex-Gericht wird das Skirt Steak klein geschnitten, grilliert und mit Chili und Tortillas serviert.

Das Skirt Steak ist der Zwerchfellmuskel. Es führt wie eine Schürze entlang des Rippenbogens rund um den Rumpf. Die Muskelfasern sind lange und lose.



EMPFOHLENE GARSTUFE

rare bis medium rare

ZARTHEIT

recht zart mit etwas Biss

GESCHMACK

sehr aromatisch, mit einer leicht metallenen Note

RIND

Hanging Tender



ZUBEREITUNG

Der Hanging Tender schmeckt sehr kräftig, ist saftig und hat Biss. In Frankreich und in den USA ist dieser Special Cut stark verbreitet und sehr beliebt.



EMPFOHLENE GARSTUFE

schmeckt am besten medium rare — aber aussen kräftig angebraten

ZARTHEIT

toller Biss

GESCHMACK

äusserst schmackhaft

Meist wird beim Hanging Tender die dicke Sehne vor der Zubereitung ausgelöst, sodass zwei Muskelstränge entstehen. Die Sehne kann aber für die Zubereitung auch im Stück belassen werden. Dies bringt mehr Aroma und Saftigkeit.

Den Hanging Tender bei sehr hoher Hitze anbraten und dann bei Niedertemperatur (80° C bis 120° C) auf eine Kerntemperatur von 55° C bringen.

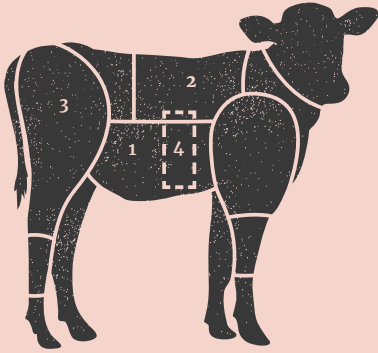
Tipp: Aufgrund der beachtlichen Dicke kann bei diesem Special Cut gut mit dem Temperaturfühler gearbeitet werden.



SOUS-VIDE

Für den À-la-carte-Service der Gastronomie eignet sich das Sous-vide-Garen besonders gut! Bei 52° C bis 55° C während 5 bis 12 Stunden lang sous-vide garen. Dann sehr scharf anbraten und vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Kalb



1 Brust

- 21 Flank Steak
 - 22 Flap Steak
-

2 Karree

- 23 Back Ribs
-

3 Stotzen

- 24 Araignée
-

4 Brust-/Bauchhöhle

- 25 Skirt Steak
- 26 Hanging Tender

KALB

Flank Steak



ZUBEREITUNG

Das Flank Steak stammt aus der hinteren Flanke und ist ein relativ grosser, flacher Muskel mit sehr langen Muskelfasern. Das Fleisch ist äusserst mager, aber trotzdem aromatisch.

Das Flank Steak sehr heiss anbraten.

Vor dem Servieren 5 Minuten an der Wärme ruhen lassen und dann gegen die Faser tranchieren.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

relativ zart, kann aber schnell trocken und zäh werden

GESCHMACK

sehr schmackhaft



SOUS-VIDE

Bei 52° C bis 55° C 2 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

KALB

Flap Steak



ZUBEREITUNG

Das Flap Steak auf beiden Seiten heiss anbraten bis es eine schöne Farbe annimmt.

Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 55° C 1 bis 2 Stunden lang sous-vide garen, danach scharf anbraten und 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Das Flap Steak ist ein langer, dünner Bauchmuskel, der gleich neben dem Flank Steak liegt. Anders als das Flank hat das Flap Steak eine eher lose Muskelfaserstruktur.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

das Stück hat Biss

GESCHMACK

sehr aromatisch

KALB

Back Ribs



ZUBEREITUNG

Die Back Ribs sind (wie beim Schwein die Spare Ribs) die Rippenknochen des Kalbskarrees.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium

ZARTHEIT

kann durch langes Niedergaren butterzart werden

GESCHMACK

schön schmackhaft

Das Fleisch der Back Ribs ist eher fest und wird umso zarter und saftiger, je länger und bei tieferer Temperatur es gegart wird. Die Back Ribs bei 120° C im Ofen (nach Wunsch unter mehrfachem Bepinseln mit einer Marinade) bis zu 5 Stunden garen.



SOUS-VIDE

Bei 57° C 24 bis 48 Stunden vorgaren. Danach scharf anbraten und 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

KALB

Araignée



ZUBEREITUNG

Das Araignée auf beiden Seiten heiss anbraten, bis es schön Farbe annimmt.

Danach 2 bis 5 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



SOUS-VIDE

Bei 55° C eine Stunde lang sous-vide garen, dann scharf anbraten.
Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Wie das Araignée vom Rind gewinnt auch das vom Kalb in der Schweiz seit einigen Jahren wieder an Popularität.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

recht zart

GESCHMACK

sehr schmackhaft

KALB

Skirt Steak



ZUBEREITUNG

Der Zwerchfellmuskel unterstützt die Atmung und ist daher stark durchblutet. Darum ist das Skirt Steak sehr aromatisch und saftig, mit einer leicht metallenen Note im Aroma.

Das Skirt Steak auf beiden Seiten heiss anbraten, bis es schön Farbe annimmt.

Im Anschluss 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.



EMPFOHLENE GARSTUFE

rare bis medium rare

ZARTHEIT

recht zart mit etwas Biss

GESCHMACK

sehr aromatisch



SOUS-VIDE

Bei 52° C eine Stunde lang sous-vide garen, anschliessend scharf anbraten und 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

KALB

Hanging Tender



ZUBEREITUNG

Meist wird beim Hanging Tender die dicke Sehne vor der Zubereitung ausgelöst, so dass zwei Muskelstränge entstehen. Die Sehne kann aber für die Zubereitung auch im Stück belassen werden. Dies bringt mehr Aroma und Saftigkeit.

Den Hanging Tender bei sehr hoher Hitze anbraten und dann bei Niedertemperatur (80° C bis 120° C) auf eine Kerntemperatur von 55° C erwärmen.

Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Der Hanging Tender gehört zum sogenannten Sigel (umfasst Innereien, Fell, Füße, Kopf, Schwanz und Blut), welcher üblicherweise sehr frisch verarbeitet wird. Deshalb beim Metzger unbedingt eine Lagerung von mindestens 2 Wochen verlangen.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium rare

ZARTHEIT

toller Biss

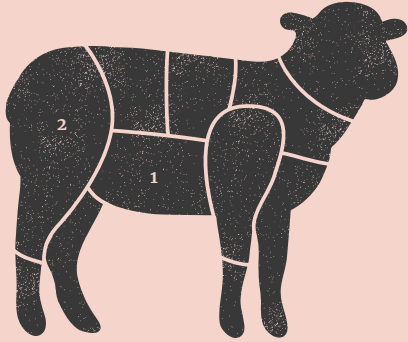
GESCHMACK

sehr schmackhaft

SOUS-VIDE

Bei 52° C bis 55° C während 2 bis 12 Stunden lang sous-vide garen. Dann sehr scharf anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Lamm



① Brust

28 Spare Ribs

② Gigot

29 Lammhaxe

LAMM

Spare Ribs



ZUBEREITUNG

Die Lammrippen werden am besten zuerst niedergegart (sei es im Ofen bei 80 bis 120° C oder in Flüssigkeit am Siedepunkt). Danach bei hoher Hitze braten. Dies verleiht den Spare Ribs ein Röstaroma.



SOUS-VIDE

Bei 62° C 24-48 Stunden lang sous-vide garen und danach bei hoher Temperatur im Ofen oder auf dem Grill bräunen.

Beim Lamm verstehen wir unter Spare Ribs alle Brustrippen, also nicht wie beim Schwein die Rückenrippen.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium

ZARTHEIT

je nach Zubereitung von fest bis butterzart

GESCHMACK

aromatisch und sehr saftig wegen des vielen Fetts

LAMM

Lammhaxe



ZUBEREITUNG

Die zwei grossen Hinterhaxen sind die bindegewebereichsten Teile des Lamms.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium bis well done

ZARTHEIT

je nach Zubereitung von fest bis butterzart

GESCHMACK

kräftiges Aroma

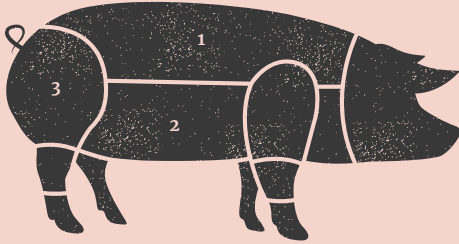
Die Haxen können geschmort werden (rund 3 Stunden). Möchte man sie gerne rosé, eignet sich das Sous-vide-Garen.



SOUS-VIDE

Bei 60° C für 56 Stunden sous-vide garen und danach rundherum schön anbraten. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Schwein



① Karree

31 Secreto

32 Spare Ribs

② Brust

33 Costine

③ Stotzen

34 Araignée

SCHWEIN

Secreto



ZUBEREITUNG

Dieser Cut kommt, wie sein Name, aus Spanien. Der Cut besteht aus zwei verschiedenen Muskelsträngen, ist stark marmoriert und teils mit Fett überzogen, was für Saftigkeit und ein tolles Aroma sorgt.

Das Secreto kurz und heiss auf den gewünschten Gargrad braten.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium

ZARTHEIT

recht zart

GESCHMACK

tolles Aroma



SOUS-VIDE

Für das Sous-vide-Verfahren eignet sich das Secreto nicht. Es ist so dünn, dass es ganz einfach gebraten werden kann.

SCHWEIN

Spare Ribs



ZUBEREITUNG

Die Spare Ribs sind zarter als die Costine vom Schwein, gewinnen jedoch durch direktes Kurzgaren doch recht an Biss.

Möchte man die Spare Ribs zarter, können sie bei Niedrigtemperatur vorgegart werden (zwischen 80 und 120° C). Danach grillieren oder sous-vidé garen.



SOUS-VIDÉ

Bei 60° C 24 bis 36 Stunden sous-vidé garen. Vor dem Servieren 2 Minuten an der Wärme ruhen lassen.

Die Spare Ribs sind die Rückenrippenknochen mit dem dazwischenliegenden Fleisch, die nach dem Herauslösen des Nierstückes übrigbleiben.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium well bis well done

ZARTHEIT

relativ zart

GESCHMACK

schmackhaft und saftig, insbesondere wegen des verhältnismässig hohen Fettanteils

SCHWEIN

Costine



ZUBEREITUNG

Costine lautet die italienische Bezeichnung dieses Special Cuts. Gemeint sind damit die vordersten vier Rippen der Schweinsbrust. Diese haben viel mehr Fleisch und Fett am Knochen und sind um einiges günstiger als die Rückenrippen.



EMPFOHLENE GARSTUFE

medium well bis well done

ZARTHEIT

je nach Zubereitung sehr zart

GESCHMACK

sehr schmackhaft

Costine können entweder direkt niedergegart werden (zum Beispiel geschmort oder gesmoked) oder müssen vor dem Grillieren, Braten oder Backen vorgegart werden. Dies geschieht auf herkömmliche Weise durch Schmoren, Sieden oder durch Sous-*vide*-Garen.



SOUS-VIDE I

Bei 56° C während 16 Stunden lang sous-*vide* garen. Danach so lange grillieren oder im Ofen braten, bis das Fleisch schön Farbe annimmt.

Bei dieser Variante bleibt das Fleisch rosa und hat etwas Biss.



SOUS-VIDE II

Bei 60° C bis zu 36 Stunden lang sous-*vide* garen. Danach nur so lange grillieren oder im Ofen braten, bis das Fleisch eine schöne Farbe annimmt.

Bei dieser Variante wird das Fleisch mürbe und fällt praktisch vom Knochen.

SCHWEIN

Araignée



ZUBEREITUNG

Die Araignées ganz kurz und heiss braten.



SOUS-VIDE

Die Araignées sind so klein, dass sich das Sous-vide-Garen nicht wirklich lohnt.

Während das Araignée vom Rind in der Schweiz inzwischen recht populär geworden ist, ist dasjenige vom Schwein noch wenig beachtet, was sicher auch mit seiner kleinen Grösse zu tun hat.



EMPFOHLENE GARSTUFE

Die Araignées vom Schwein dürfen durchaus noch leicht rosé sein, also medium bis well done

ZARTHEIT

sehr zart

GESCHMACK

schmackhaft

IMPRESSUM

Herausgeber:

Proviande Genossenschaft

Brunnhofweg 37

Postfach

CH-3001 Bern

031 309 41 11

www.proviande.ch

Redaktion:

Marlene Halter, Metzger Restaurant & Spezialitätenmetzgerei, Zürich

Foodways Consulting, Bern

Proviande Genossenschaft, Bern



www.proviande.ch