

Rinderhesse und Ochsenchwanz

Verkäufer/-innen, die ihre Waren genau kennen, können Kunden individueller beraten und ein besseres Verkaufsergebnis erzielen. Das gilt für Fleisch und Wurst ebenso wie für Zusatzprodukte und Zutaten. *Die Fleischerei* informiert in jeder Ausgabe über Lebensmittel, die im Fleischer-Fachgeschäft verkauft oder verarbeitet werden.

Fertige Gerichte aus Beinflfleisch und Ochsenchwanz lassen sich in Laden und Imbiss verkaufen. Dennoch lohnt es sich für Fleischereien, das aktuell stärkere Kochinteresse der Kunden für den Verkauf der Rohware zu nutzen. Denn wer jetzt den Geschmack von Selbstgekochem entdeckt, wird nach der Pandemie nicht einfach wieder auf industrielle Fertiggerichte umsteigen. Selbstkochen schärft das Bewusstsein für die Herkunft und den Wert von Fleisch. Fehlt später wieder die Zeit zum Kochen, dürfen Fleischereien sich auf neue Gäste im Imbiss freuen.

Brühe auf Vorrat

Hobbyköche im TV zeigen gerne, wie es geht: Sie stellen Fond und Fleischbrühe selbst her, um ihren Gästen später ein perfektes Menü anzubieten. Auch wenn Verbraucher mangels Zeit und Kompetenz oft lieber zum Brühwürfel greifen, wecken Kochshows doch die Lust aufs Ausprobieren. Beraten lassen sie sich an der Fleischtheke. Die Experten wissen, worauf es ankommt, wenn ein unerfahrener Kunde das erste Mal Rinderbrühe herstellen möchte – und davon gleich so viel, dass er sie portionieren und im trendigen Glas im Kühlschrank aufbewahren kann, um damit im Freundeskreis Eindruck zu schinden. Beinscheiben bilden die Basis für eine kräftige Brühe. Anfänger



Die Zubereitung der sehnen- und bindegewebsreichen Beinscheiben erfordert Geduld. Sie eignen sich zum Kochen und Schmoren.

Barbara Krieger-Mettbach

überzeugt die Form sowie die nicht allzu starke Marmorierung. Mündliche Zubereitungstipps mit schriftlichem Rezept ergänzen. Wenn die Kochzeit abschreckt, Kunden daran erinnern, dass die Brühe stundenlang allein vor sich hinköchelt und sie diese Zeit anderweitig nutzen können. Der Lohn für die Geduld: eine vielseitig verwendbare, natürliche Brühe ohne zugesetzte Aromen und Geschmacksverstärker.

Schmorgericht vom Feinsten

Zuschnitte aus Vorder- und Hinterhese sind reich an Sehnen und Bindegewebe. Raten Sie Kunden, Wein, Grana-

tapfelsirup, Fruchtsaft oder einen ähnlichen Säureträger zum Schmoren dazugeben. Säure löst Kollagen. Das Fleisch wird zart und die Soße bekommt eine Bindung.

Früher war sie ein Highlight auf Speisekarten, heute hat die Ochsenchwanzsuppe vielerorts ausgedient. Anders in Italien. In der Region Rom bereiten Köche aus Ochsenchwanz ein delikates Schmorgericht zu. Dazu die Stücke 10 Minuten in Salzwasser vorgaren, herausnehmen, beiseitestellen. Knoblauch-, Zwiebel-, Möhren-, Stangensellerie- und Bauchspeckwürfel in Olivenöl anschwitzen, Fleisch dazugeben, kurz anbraten. Salzen, pfeffern, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen. Mit passierten Tomaten und Brühe auffüllen. Tomatenmark, Lorbeer und Petersilie dazugeben und zugedeckt mindestens 3,5 Stunden bei niedriger Hitze schmoren. Dazu serviert man Brot oder Pasta – sofern die nicht schon den ersten Gang bestimmte – und ein Glas Rotwein. Schmeckt auch an Sommerabenden auf der Terrasse und begeistert Genießer jeden Alters.

Barbara Krieger-Mettbach

5 Argumente pro Beinscheiben und Ochsenchwanz

- ideales Fleisch für Suppen und Soßen – auch für größere Mengen auf Vorrat
- geschmorter Ochsenchwanz ist eine Delikatesse im mediterranen Raum
- Fleisch mit intensivem Aroma
- Beinflfleisch ist reich an Zink (stärkt das Immunsystem)
- Beinflfleisch ist sehr reich an Vitamin B₁₂ (stärkt Nerven- und Immunsystem)

Nährstoffe im Rinderhese und Ochsenchwanz

100 g essbare Rohware	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Harns.	Eisen	Zink	Vit. B ₁₂
Vorderhese, mager	134 Kcal	22,2 g	5,0 g	58 mg	130 mg	2,2 mg	4,3 mg	5,0 µg
Hinterhese, mittelfett	176 Kcal	21,1 g	10,3 g	59 mg	120 mg	2,1 mg	4,0 mg	4,7 µg
Ochsenchwanz	294 Kcal	23,5 g	21,4 g	49 mg	130 mg	2,2 mg	3,9 mg	2,2 µg
*Tagesbedarf Mann 25–51 J.						10,0 mg	11-16 mg	4,0 µg
Frau 25–51 J.						15,0 mg	7-10 mg	4,0 µg

Bundeslebensmittelschlüssel 3.02 / *D-A-CH-Referenzwerte