

Filet und Rücken vom Kalb

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.

Beide Teilstücke gehören zu den edelsten und teuersten Fleischteilen überhaupt. Leider auch zu denen, die beim Braten besonders leicht austrocknen. Kunden mit wenig Kocherfahrung brauchen einfache, verständliche Anleitungen für die Zubereitung.

Kunden kaufen Fleisch mit Gelinggarantie

Das zarte Filet mit weniger als zwei Prozent Fett saftig und rosa auf die Teller zu bringen, erfordert Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Im Gegensatz zu Fleischern besitzen das nicht alle Kunden. Fragen sie beim Kauf des hochpreisigen Fleisches nach der richtigen Zubereitung, erwarten sie vom Experten eine Schritt-für-



Feinschmecker braten die mageren Medaillons vom Kalbsfilet in wenigen Minuten saftig und rosa. Barbara Krieger-Mettbach

3 Argumente pro Kalbsfilet

- Ein sehr edles Teilstück für echten Genuss zu besonderen Anlässen.
- Als Medaillons gebraten liegt es in wenigen Minuten auf dem Teller.
- Proteinreich, jedoch kalorien-, fett- und cholesterinarm unterstützt es die bewusste Ernährung.

Schritt-Anleitung mit Gelinggarantie – mündlich oder schriftlich. Bei vielen Nachfragen zusätzlich Zubereitungstipps auf die Website stellen. Geduldig bleiben, wenn Kunden trotzdem die Beratung an der Theke bevorzugen. Geben Sie Anregungen für passende Beilagen und Gemüse zum Kalbsfilet. Zum Filet schmecken unter anderem Brokkoli, Romanesco, Möhren, Fenchel. Vollwertig werden Mahlzeiten mit Beilagen wie Kartoffeln als Püree oder Schnee, Pasta, Reis und Risotto, cremiger Polenta oder Erbsenpüree.

Auf den Zuschnitt kommt es an

Ausgelöst und vom Fett befreit enthält Kalbsrücken 2,6 Prozent Fett, ein gutes Drittel mehr als Kalbsfilet. Dennoch gehört der Zuschnitt zu den sehr mageren Fleischteilen. Ebenfalls mager sind Kotelett mit leichtem Fettrand oder Lendensteaks mit zarter Fettauflage. Ihr Vorteil: Sie gelingen leichter und schmecken aromatischer. Raten Sie Kunden, die sichtbares Fett nicht mitessen möchten, es erst nach dem Garen zu entfernen. Mittelfette Lendenkoteletts saftig zu

braten, schaffen auch Kochanfänger. Bei Unsicherheit den Zubereitungsweg beschreiben.

Mager und cholesterinarm

Ernährungsphysiologisch steht Kalbsrücken vor -filet. Mager und mittelfett ist er reicher an Eisen, Zink und Vitamin B₁₂ als das sehr magere Filet. Weil Kalb etwas wasserreicher ist als andere Fleischarten, summieren sich knapp 21 Prozent Protein im mageren Rücken, rund zwei Prozent weniger als im mageren Rind- und Schweinefleisch. Mit seinem Brennwert von gut 100 Kcal bereichert magerer Rücken die energiebewusste Ernährung und selbst mittelfetter Rücken mit 146 Kcal lässt sich in fast jede Kost einplanen. Kalbsfilet punktet mit 21,2 Prozent hochwertigem Protein. 100 g Filet enthält 58 mg Cholesterin, kaum mehr als Schweineoberschale und Putenbrust mit 49 beziehungsweise 44 mg. Beim Eisen, Zink und Vitamin B₁₂ liegt Kalbsfilet hinter Rinderfilet. Dennoch gilt das Jungtier als nährstoffreich und bietet ein besonderes Geschmackserlebnis.

Barbara Krieger-Mettbach

Nährstoffe in Kalbsfilet und -rücken

100 g essbare Rohware	Energie	Eiweiß	Fett	Cholest.	Harns.	Eisen	Zink	Vit. B ₁₂
Kalbsfilet	102 Kcal	21,2 g	1,8 g	58 mg	140 mg	1,4 mg	2,5 mg	1,2 µg
Kalbsrücken/Kotelett, mager	108 Kcal	20,9 g	2,6 g	70 mg	140 mg	2,1 mg	2,3 mg	1,6 µg
Kalbsrücken/Kotelett, mittelfett	146 Kcal	19,1 g	7,8 g	70 mg	140 mg	2,1 mg	2,6 mg	1,3 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