

VHS-Lahr, Seminar:

Der ultimative Fleisch-Kochkurs

27. April 2017

Dry Aged Beef – ist in aller Munde, doch was ist eigentlich das Besondere am Dry Aged Beef. Wie erkenne ich Qualität, und welche Kriterien muss das Fleisch vor der Reife erfüllen?

Diese und vieles weitere Fragen mehr werden an diesem Abend beantwortet. Ein Koch, ein Metzger und Jäger werden Fleisch Vor- und Zubereiten. Onglet & Flanksteaks, hierzulande fast vergessene Schätze, werden wir verkosten. Leckere Merguez werden hergestellt und eine klassische Braune Grundsauce gekocht, lasst Euch begeistern...

Dozenten: Heiko Zoller / Tim Santo

TIM SANTO 

KOCHGELEGENHEITEN.DE

Kochkurse | Outdoor-Küche | Events

Flanksteak & Onglet de boeuf

Beides sind Fleischstücke, die in der deutschen Küche fast in Vergessenheit geraten sind und sich seit geraumer Zeit unter Kennern wieder großer Beliebtheit erfreuen.

- **Flanksteak** ist die Bezeichnung für ein Fleischstück das nach US-amerikanischer Zerlegetechnik des Rindfleischs entsteht. Es wird aus der Dünnung unterhalb des Rinderfilet abgetrennt und ist ungefähr 750 bis 1000 Gramm schwer. Es ist grobfaserig aber zart und hat einen wunderbar kräftigen Geschmack. Es eignet sich auch ideal für die Herstellung von Beef Jerky (Trockenfleisch).
- **Onglet de boeuf** oder auch hanging Tender, auf Deutsch als Nierenzapfen bekannt. Es wird aus dem Zwerchfell – also aus dem Bauchbereich des Rinds – geschnitten und durfte in früheren Zeiten nur bei Metzgern verkauft werden, die auf die Verarbeitung und den Verkauf von Innereien spezialisiert waren. Es hat eine zarte, aber recht dichte Konsistenz und schmeckt sehr aromatisch.

Das Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und trocken tupfen.

In eine Steak- oder Eisen-Pfanne ein wenig Öl oder Bratfett geben und die Pfanne dann bei höchster Stufe auf den Herd stellen. Den Backofen auf 100°C vorheizen.

Sobald das Öl anfängt leicht zu wallen, das Fleisch von allen Seiten ca. eine Minute richtig scharf anbraten. Die Pfanne anschließend in den Ofen stellen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Kerntemperatur 52-55 °C *, am besten mit einem Fleischthermometer messen. Nun aus dem Ofen holen und noch gut eine Minute in Alufolie ruhen lassen. Mit dem Fleur de Sel und frisch gestoßenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Quer zur Faser aufschneiden und genießen...

***Medium Rare**

Medium Rare bezeichnet der Steak-Kenner gerne auch als „à point“ (auf den Punkt).

Innen ist das Fleisch rosa bis rot. Der Fleischsaft, hat eine dunkelrote Farbe.

Grundlage braune Grundsauce/Demiglace:

Schweineknochen/Parüren gleichmäßig rösten, Mirepoix (Röstgemüse) hinzugeben.

Wenn alles eine harmonische dunkle Färbung aufweist, tomatisieren. Mit trockenem Rotwein ablöschen – reduzieren. Diesen Vorgang wiederholen und darauf achten, dass alles einheitlich glasiert ist (wichtig, damit die späteren Soßen einen Glanz erhalten). Hinzufügen von Kräuter-Stielen/-Sträußchen, Lorbeer, Wachholderbeeren, Piment, Salz, Pfefferkörner, Knoblauch. Hier kann nahezu alles, was beim Arbeiten in der Küche anfällt, verwendet werden.

Jus ständig degraissieren, einige Stunden reduzieren lassen, danach durch ein Tuch passieren.

Weiterverarbeitung:

Basis für alle dunklen Soßen/Rahmsoßen und deren Ableitungen.

Gutes Gelingen!