GEMEINSAM GENIESSEN

FLEISCH IST KULTUR

Qualität Werte Handwerk

Eine Aktion des Fleischerverbands Nord e. V.

FLEISCH IST KULTUR.

Die menschliche Geschichte ist eng mit dem Genuss von Fleisch verbunden. Schon unsere Vorfahr*innen nutzten Fleisch als Nahrungsquelle. In vielen Kulturen spielt Fleisch eine wichtige Rolle als Symbol für Wohlstand, Gastfreundschaft und Gemeinschaft. Auch in unserer Gesellschaft gehören Fleisch- und Wurstwaren zu Feierlichkeiten und Festen einfach dazu.

Mit der Entdeckung des Feuers vor über 300.000 Jahren beginnt die Geschichte der Grillkultur: Was zunächst das Überleben sicherte, förderte später die Evolution und wurde so fester Bestandteil der menschlichen Lebenskultur. Heute ist ein Grillabend mit Freund*innen und Familie besonders während der Sommermonate weit mehr als ein Anlass zur Nahrungsaufnahme. Er ist Ausdruck unserer Freizeitkultur. Grillen steht für Ursprünglichkeit, Verbundenheit, Geselligkeit und Genuss.

Mehr erfahren?

FLEISCH IST KULTUR

REZEPTE.

FLANK STEAK
... zählt zu den New Cuts. Sie befinden sich meist an Stellen mit höherer Bewegung und Belastung. Dies führt dazu, dass die Zuschnitte einen festeren Biss haben, aber auch besonders aromatisch sind.

FLANK STEAK
MIT PIKANTEN BOHNEN

Das Steak mit einer Prise Meersalz einmassieren und eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Backofen auf 100 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zunächst das Steak auf einem vorgeheizten Grill von jeder Seite ca. 2½ Minuten grillen. Das Steak vom Rost nehmen und auf einem Teller in den vorgeheizten Backofen stellen.

Ein Fleischthermometer hilft, die gewünschte Garstufe zu erzielen. Für „medium“ sollte die Kerntemperatur bei 52–54°C liegen. Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 3–5 Minuten ruhen lassen.

Zum Schluss das Steak quer zur Faser in Streifen schneiden und mit pikanten Bohnen servieren.

PIKANTE BOHNEN
2 Knoblauchzehen
1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 frische Chilischote
2 Dosen (gemischte) Bohnen in Tomatensauce (Einwaage 415 g)
1 Tomate, klein gewürfelt
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen. Zusammen mit der Chilischote fein würfeln. Im Öl anschwitzen. Bohnen dazugeben und 15 Minuten leicht köcheln. Tomate und Petersilie unterrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPARERIBS
MIT BBQ-SAUCE

FÜR 4 PORTIONEN
1,5 kg Spareribs · 1 Stange Zimt
3 Knoblauchzehen · 2 Zweige Rosmarin · Salz

Für BBQ-Neulinge bietet es sich an, die Spareribs vorzukochen. Dazu in einem großen Topf oder Bräter 2–3 Liter Wasser mit 2 TL Salz, Zimt, Knoblauch und den Rosmarinzweigen aufkochen. Währenddessen die Silberhaut auf der Rückseite der Spareribs lösen. Das Fleisch in kürzere Stücke schneiden, waschen und es so ins Wasser geben, dass alles bedeckt ist. Für 60–70 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Grill anheizen. Spareribs aus dem Sud heben, abtrocknen und auf den Grill legen. Oberseite der Ribs mit der BBQ-Sauce bestreichen. Im weiteren Verlauf immer wieder etwas Sauce hinzugeben. Die Spareribs sind gar, wenn sich das Fleisch mit einer Gabel vom Knochen lösen lässt.

BBQ-SAUCE
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
2 EL Butter
2 EL körniger Senf
3 EL brauner Zucker
3 EL Honig
100 ml Apfelessig
8 EL Worcestersauce
175 g Ketchup

Werden Sie zum BBQ-Profi!

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und in heißer Butter andünsten. 3 EL Zucker darüberstreuen, 2 EL körnigen Senf und 3 EL Honig dazugeben und alles karamellisieren. Mit Essig, Worcestersauce und Ketchup ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einköcheln, bis die Sauce angedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

FLAP MEAT
... gehört ebenfalls zu den New Cuts und befindet sich in der seitlichen Bauchdecke. Als Verlängerung des Roastbeefs (Rückenmuskel) verläuft es von der letzten Rippe am Rücken entlang. Früher wurde das Flap Meat zu Hackfleisch verarbeitet. Heute wird es von BBQ-Liebhabern als köstliches Steak geschätzt.

FLAP MEAT
MIT CESAR SALAD

Das Steak vor der Zubereitung 1–2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Dann das Fleisch mit einer Prise Meersalz etwa eine Stunde vor dem Grillen einreiben. Backofen auf 100 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Steak nun auf den Grill legen und von jeder Seite 2½ Minuten grillen. Anschließend das Steak vom Rost nehmen und auf einem Teller in den Backofen stellen. Ein Fleischthermometer hilft, die gewünschte Kerntemperatur zu kontrollieren. Da das Flap Meat stark marmoriert ist, sollte es Medium gegart werden; eine Kerntemperatur von 55 °C ist empfehlenswert. Sobald diese Temperatur erreicht ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch ca. 1–2 Minuten ruhen lassen. Zum Schluss das Stück quer zur Faser in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Salat genießen.

CESAR SALAD **für 2 Personen**
300 g Romanasalat · 2 Scheiben Toastbrot
2 EL Kapern · 2 Eigelb · 2 EL Zitronensaft
2 TL Dijon-Senf · 100 ml Sonnenblumenöl
3 Anchovis · 2 TL Honig · 2 Knoblauchzehen
8 EL grob geriebener Parmesan

Eigelb, Zitronensaft und Senf in einer hohen Schüssel – am besten mit dem Stabmixer – gut verrühren. Nach und nach das Öl zugeben, dabei ständig weiterrühren. Es entsteht eine cremige Mayonnaise. Die Kapern, die Anchovis, den Honig und die Knoblauchzehen hinzufügen und weiter pürieren. Am Schluss 6 EL Parmesan mit einem normalen Löffel einrühren.

Das Toastbrot (je nach Geschmack mit oder ohne Rinde) in Würfel schneiden. Die Brotwürfel dann in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten goldbraun anrösten. Den Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Salat mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Den Salat mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit den Croutons garnieren.

GEWINNEN SIE!

Über zehn Wochen zwischen Mitte April und Ende Juni verlosen wir wöchentlich wechselnde ***PREMIUMCUT-Überraschungen*** – zur Verfügung gestellt von Giesser. Dazu gibt's jede Woche einen ***Einkaufsgutschein*** im Wert von 100 Euro für einen Einkauf im Fleischerfachgeschäft mit der f-Marke zu gewinnen.

Jetzt mitmachen!

QR-Code mit dem Smartphone scannen

PREMIUMCUT

GIESSER
MADE IN GERMANY

www.fleisch-ist-kultur.de

FLEISCH IST KULTUR

Eine Aktion des Fleischerverbands Nord e. V.