

HIER KOCHT DER CHEF

## ZARTES FLEISCH (1)

Selten sind wir uns bei einer Geschmacksfrage so einig: Je zarter Fleisch ist, desto besser. Wieso eigentlich? Pure Bequemlichkeit kann es nicht sein, sonst würden wir alles pürieren, aber damit werden höchstens die Hamburgerfans glücklich. Kauen kann eine durchaus befriedigende Tätigkeit sein: Beim Gummibärchen beispielsweise lieben wir gerade seine viskose Zähigkeit. Zürcher Tirggel oder Walliser Roggenbrot können nicht genug hart sein. Auch Geschmack und Aroma sprechen gegen zartes Fleisch, denn oft ist es fad und langweilig. Trotzdem, der Erfolg eines Essens hängt entscheidend von der Zartheit des Fleisches ab. Zu diesem Thema treffen mit Abstand am meisten Fragen bei mir ein. Ich hab' schon oft darüber geschrieben; das letzte Mal über das Fleischklopfen. Heute möchte ich ein bisschen Ordnung in das komplexe Thema bringen, und so beginnt einmal mehr alles mit dem Einkauf.

**EINKAUF.** Zartes Fleisch stammt von Tieren mit optimaler Fütterung, ist sorgfältig verarbeitet und vor allem genügend lange gereift. Nach meiner

Erfahrung ist dies oft der Schwachpunkt bei Bio- und Weidefleisch. Das tönt schön und gut, aber wie erkennt man die gute Qualität im Laden? So leid mir das tut, da kann ich ihnen keine wirklich brauchbaren Tipps geben, denn für den Laien ist die Fleischqualität kaum erkennbar. Der Metzger ist wie der Zahnarzt, der Coiffeur oder der Bankberater eine Vertrauensperson – für die Zartheit des Fleisches ist die Wahl des Metzgers entscheidend.

**CHEMIE.** Es gibt ultramoderne und Jahrhunderte alte Rezepte, um Fleisch durch Zusätze zarter zu machen. Diese chemischen Prozesse nennt der Koch Marinieren. Am vertrautesten ist die Wein- oder Essigmarinade für Wildpfeffer. Knoblauch ist ein effizienter Weichmacher aus der mediterranen Küche. Die Chinesen verwenden eine Mischung aus Eiweiss, Backpulver und Wasser für kleingeschnittenes Fleisch und Geflügel. Persönlich mag ich diese Marinade nicht, weil sie dem Fleisch eine merkwürdig plastikartige Konsistenz verleiht. Bei den Metzgern sind Grillmarinaden beliebt. Sie enthalten meist sogenannte «Tenderizer», also Weichmacher. Papaya ist ein häufig verwendeter Tenderizer in Grillmarinaden.

**MECHANIK.** Man kann Fleisch auch durch mechanische Bearbeitung zarter machen, die geklopf-

ten Schnitzel habe ich bereits erwähnt. Eine weitere Möglichkeit ist das Hacken. Eine besonders raffinierte Methode haben die Tataren entdeckt: Sie legten das rohe Fleisch unter ihre Pferdesättel und ritten darauf so lang herum, bis es butterzart war. Daraus ist das berühmte Rindstatar entstanden. Ich zweifle jedoch, dass unsere Lebensmittelinspektoren an dieser cleveren Methode Freude hätten. Einen wirkungsvollen Trick haben die Metzger mit dem Steaker entwickelt. Diese Maschine schneidet mit vielen winzigen Messerchen ins Fleisch, ohne es zu zerhacken. Vor allem für grössere Schmorbratenstücke kann der Steaker durchaus sinnvoll sein. Das nächste Mal komme ich zum wichtigsten Weichmacher aus der Physik. Bis dahin ein Rezept mit zwei Tenderizern, Milchsäure und Knoblauch. Es schmeckt köstlich und ist zudem gesund:

### LAMMHUFT IN BUTTERMILCHBEIZE

**Marinade: 2 dl Buttermilch, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 KL Dijonsenf**

**Alle Zutaten mixen. Die Lammhüftli damit 24 Std. marinieren. Marinade abstreifen, Fleisch salzen und in Butter hellbraun braten. Die Marinade zum Fleisch giessen, aufkochen, die Hitze reduzieren und 8–12 Minuten bis zum gewünschten Garpunkt köcheln lassen. Die Sauce separat aufkochen, abschmecken, mixen und durch ein Sieb übers Fleisch geben.**

*Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaube. Anregungen, Kritik und Fragen werden per Mail entgegenommen: peter.brunner@kaisers-reblaube.ch*