

REZENSION – FLEISCH, EIN WERTVOLLES LEBENSMITTEL BEWUSST GENIESSEN

REZENSION – FLEISCH

ein wertvolles Lebensmittel bewusst geniessen

Seit einiger Zeit tummelt sich das Kochbuch Fleisch aus dem GU Verlag in meinem Bücherregal. Das erste Buch in meiner Sammlung, das Bessere Hälfte von der ersten bis zur letzten Seite begeistert durchgeblättert und sofort zu „seinem-meinem“ Lieblingskochbuch erklärt hat.



Auf 240 Seiten werden nicht nur tolle Rezepte vorgestellt, es gibt einen kleinen Exkurs in die artgerechte Tierhaltung, Tipps wie man gute Fleischqualität erkennt und auch einen schönen Überblick über passendes Küchenwerkzeug der auch, aber nicht nur, für Anfänger geeignet ist. Es wird erklärt welches Stück Fleisch wo am Tier gewachsen ist und für welche Zubereitung es sich am besten eignet.

Dann geht es weiter – die Kapitel sind nach Art der Zubereitung gegliedert, so findet man unter *Kurzbraten und Grillen* die passenden Schweinefleischspießchen in Marsala, Schweinerücken mit Basilikum-Zimt Pesto, Spareribs in würziger Honigsauce (die ich ja hier bereits ausprobiert habe), Rinderhüftsteaks Mexiko, Scharfe Rinderfilets mit geeister Avocado, Roastbeef mit Karamell-Vanille Sauce, aber auch außergewöhnlicheres was das Fleisch angeht, wie zum Beispiel Kalbsherz in Ahornsirup Marinade oder Teegeräucherte Kalbsleber. Und das waren nur einige Beispiele aus diesem mit Post-it's gespickten Kapitel.

Das nächste Kapitel widmet sich dem Thema *Aus dem Ofen*. Schweinehals mit Blutwurst-Apfel Füllung, Hackfleischgugelhupf, knuspriger Spanferkelbauch, Rib-Eye Braten mit Gewürzbutter, Linzer Fleischtorte mit Preiselbeeren, Kalbsfilet im Steinpilzmantel – die Palette könnte kaum vielseitiger sein. Es gibt viele Rezepte die wirklich neu oder neu aufgemacht sind, aber auch bekanntes wie die Lammkeule mit frischen Kräutern. Ein Kapitel in dem einem nicht langweilig wird und das noch einiges zum Probieren bereit hält.

Weiter geht es mit dem Thema *Schmoren*. Hier geht es klassisch, aber raffiniert zu. Ochsenchwanz mit Sherry und Möhren, Rindergulasch mit Knoblauch und Zitrone, Rinderschmortopf mit Barolo und Pancetta, Kalbsbäckchen, Kalbsschulter, Lammhaxen – viele Leckereien. Ich habe gerade erst das Lammschaschlick ausprobiert. Unglaublich zart und gut, eine absolute Empfehlung!

Abgeschlossen wird das Buch vom Kapitel Kochen und Pochieren. Nicht unbedingt meins, für Sülze kann ich mich nicht recht begeistern. Aber die Schweinerüsselpralinen klingen spannend. Es gibt außerdem Rezepte für Schweinebauch und Schmalz mit Datteln. Aber auch Eintöpfe wie der

herzhafte Suppentopf mit Backteigspaghetti, Rinderfilet im Zitronengras-Ingwer Sud oder Lammfilets mit Kürbis-Kokos Suppe kommen nicht zu kurz.

Zu jedem Rezept gibt es ein tolles Foto und eine ausführliche und gut verständliche Beschreibung.

Ein absoluter Buchtipp für alle Fleischfreunde!