

## KALBFLEISCH – EINE KLEINE, KÖSTLICHE WARENKUNDE

Münster, [29.06.2023] – Kalbfleisch ist ein Premiumprodukt, erstaunlich vielseitig und für nahezu jeden Anlass die perfekte Wahl – egal, ob es der Festtagsbraten, ein leichtes, saisonales oder mediterranes Gericht oder ein herzhafter Leckerbissen vom Grill sein soll. Wichtig sind vor allem zwei Dinge: beim Kauf auf Qualität zu achten, denn die artgerechte Haltung und systematische Kontrollen beeinflussen das Genuss-Erlebnis von Kalbfleisch maßgeblich. Zweitens ist die Wahl des richtigen Teilstückes vom Kalb entscheidend, je nachdem, welche Spezialität zubereitet werden soll. Lesen Sie hier, welche Teile vom Kalb für welche Gerichte geeignet sind, wo Sie hochwertiges Kalbfleisch erhalten und wie Sie das Fleisch richtig vorbereiten – es folgt eine kleine „Warenkunde Kalbfleisch“.

Kalbfleisch gehört zu den beliebtesten Fleischsorten und zeichnet sich durch seine zarte Konsistenz, helle Farbe und den milden Geschmack aus. Es handelt sich um Fleisch, das von jungen Rindern stammt, die in der Regel zwischen vier und acht Monaten alt sind. Eine der bemerkenswertesten Besonderheiten von Kalbfleisch ist seine Zartheit. Die Muskeln eines jungen Kalbs sind noch nicht so stark ausgeprägt wie bei älteren Rindern. Dadurch enthält das Fleisch weniger Bindegewebe und ist besonders mürbe. Es lässt sich leicht kauen und zergeht regelrecht auf der Zunge.

Der milde Geschmack von Kalbfleisch ist ein weiteres Merkmal, das es von anderen Fleischsorten unterscheidet. Der zarte, subtile Geschmack des Fleisches ermöglicht es, es in verschiedenen kulinarischen Traditionen einzusetzen. Kalbfleisch harmoniert gut mit einer Vielzahl von Gewürzen, Kräutern und Saucen und kann so vielfältig zubereitet werden. Ob in Form von Schnitzeln, Medaillons, Ragouts oder Braten – Kalbfleisch nimmt Gewürze und Aromen gut auf und behält dabei stets seine eigene, unverkennbare Geschmacksnote.

### Die Teilstücke und ihre Verwendung

Beim Kalb lassen sich verschiedene Teilstücke identifizieren, die jeweils unterschiedliche Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten haben. Hier die gängigsten Teilstücke und ihre jeweiligen Verwendungen:

**Kalbskeule** – sie besteht aus mehreren Teilen: Oberschale, Nuss, Hüftstück und Unterschale. Die Oberschale ist das beliebteste Teilstück der Keule; aus ihr werden klassischerweise Wiener Schnitzel geschnitten, aber auch für Rouladen oder Geschnetzeltes eignet sie sich. Das Fleisch ist mager, besonders kurzfasrig und deshalb sehr zart. Mit der Nuss lassen sich edle, magere und gleichzeitig saftige Braten zubereiten – perfekt für Vitello tonnato. Aus der Hüfte gewinnt man Steaks, ideal zum Braten und Grillen, doch ebenso Rouladen oder Geschnetzeltes. Die Unterschale besteht aus Semerrolle, geeignet für Schnitzel und Steaks, und dem Frikandeau, das aufgrund guter Schmoreigenschaften gern als Braten oder Gulasch verarbeitet wird.

**Filet** – das exklusivste Teilstück. Es wird am Stück oder als Medaillons gebraten. Die Fleischfarbe sollte nach dem Garen rosa sein, denn sonst wird das Filet trocken. Auch das berühmte Gericht Züricher Geschnetzeltes wird mit Filet zubereitet.

**Rücken / Kotelett** – aus dem Rücken ergeben sich zum Beispiel der zarte Kalbsnierenbraten, aber auch Schnitzel und Steaks. Ein beliebter Klassiker mit Knochen ist das Kalbskotelett, das

auch als rustikale Spezialität vom Grill gut ankommt.

Hals / Nacken – Nackenfleisch ist zart, saftig und zeichnet sich durch seine Marmorierung aus. Es wird meist für Gulasch, Frikassee oder Braten verwendet.

Schulter / Bug – ein von Sehnen durchzogenes Teilstück mit hohem Bindegewebsanteil. Es findet häufig als Schmorbraten, Gulasch oder Frikassee Anwendung.

Brust – ideal für gerollte oder gefüllte Braten. Das Fleisch hat ein kräftiges Aroma, enthält vergleichsweise viel Bindegewebe und hat deshalb lange Garzeiten. Die Brust kann außerdem zu Gulasch oder Frikassee geschnitten werden.

Bauch / Dünning – Bauchstücke müssen aufgrund des hohen Anteils an Bindegewebe lange geschmort werden. Aufgrund ihrer flachen Form eignen sie sich – gefüllt oder ungefüllt – besonders gut für Rollbraten, doch lassen sich genauso gut zu Ragout oder Gulasch schneiden.

Haxe – aromatisch und kernig im Biss. Sowohl Vorder- als auch Hinterhaxe werden oft im Ganzen geschmort. In Beinscheiben geschnitten werden Haxen für Ossobuco oder auch Eintöpfe.

Es gibt noch weitere interessante Stücke wie beispielsweise das Bries (Thymusdrüse), die Leber oder die Kalbszunge, die bis hin zur gehobenen Gastronomie als echte Delikatesse gelten. Die Verwendung der verschiedenen Teilstücke hängt von den individuellen Vorlieben und den gewünschten Zubereitungsmethoden ab. Doch richtig vor- und zubereitet ist wirklich jedes Stück vom Kalb ein besonderer Genuss!

## **Der Kauf**

Beim Kauf von Kalbfleisch sollte man keine Kompromisse eingehen und konsequent auf die Qualität und Herkunft achten. Es ist ratsam, auf Produkte aus artgerechter, regionaler Haltung zu setzen, bei denen die Kälber genügend Platz zum Bewegen und eine ausgewogene Fütterung erhalten haben. Ebenso spielen möglichst kurze Transportwege eine wichtige Rolle, denn das hält den Stress für die Tiere auf einem Minimum. Achten Sie auch auf Frische und Optik des Fleisches. Frisches Kalbfleisch hat eine helle Farbe, ist fest und leicht feucht. Hell oder rosé? Welche Färbung das Fleisch hat, hängt von der Fütterung ab. Kälber, von denen das helle Fleisch stammt, werden während der gesamten Mastperiode mit Milch getränkt. Kälber, die roséfarbenedes Fleisch geben, bekommen Milch nur bis zur zehnten Lebenswoche.

Hohe Standards im Stall ergeben ein Premiumprodukt. Daher lohnt es sich, beim Kauf genau hinzusehen und auch nach der Herkunft des Fleisches zu fragen. Bei Kalbfleisch, wie die in der Kontrollgemeinschaft Deutsches Kalbfleisch (KDK) organisierten Betriebe es produzieren, können Verbraucher sich sicher sein, dass unter der Einhaltung hoher Standards, mit engmaschigen Kontrollen und nach dem 5D-Prinzip produziert wurde. 5-mal „D“ bedeutet, dass jedes Kalb wurde in Deutschland geboren, aufgezogen und gemästet, geschlachtet und weiterverarbeitet. Nur so können die hohe Qualität des Fleisches, die lückenlose Rückverfolgungsmöglichkeit und die Sicherheit des Lebensmittels garantiert werden – das Fundament für uneingeschränkten, unbeschwerten Genuss.

## **Kühlen und Einfrieren**

Wegen seiner zarten Struktur sollte man Kalbfleisch so frisch wie möglich kaufen und noch am gleichen Tag zubereiten. Wenn Kalbfleisch nach dem Kauf nicht direkt verarbeitet werden soll, hält es sich im Kühlschrank bei 5 °C maximal zwei bis drei Tage. Vorher sollte das Fleisch mit einem Küchenpapier trocken getupft werden und beispielsweise in eine Frischhaltedose

umgefüllt werden. Noch länger bleibt das Fleisch frisch, wenn es in einem Kunststoffbeutel eingeschweißt wird – im Kühlschrank bis zu sieben Tage. Diesen Service übernehmen viele Metzgereien auf Nachfrage.

Wenn das Fleisch eingefroren werden soll, muss es möglichst flach verpackt oder eingeschweißt werden. So kann die Kälte das Fleisch schnell durchdringen. Friert es zu langsam durch, bilden sich große Einkristalle, die die feinen Fasern zerstören: Das Fleisch kann den Fleischsaft nicht mehr halten und das Gargut schmeckt trocken. Gefroren hält sich Kalbfleisch bis zu drei Monate ohne Qualitätseinbußen. Der Auftauprozess sollte möglichst langsam ablaufen, was je nach Größe des Gefrierlags mehrere Stunden oder auch einen ganzen Tag dauern kann. Dafür das tiefgefrorene, noch verpackte Fleisch auf einen Teller in den Kühlschrank stellen. Nach dem Auftauen sollte das Fleisch unter fließendem, kaltem Wasser abgespült und vor dem Garen trocken getupft werden.

## **Die Vorbereitung**

Damit die sorgfältig ausgesuchte Delikatesse perfekt gelingt, muss sie küchenfertig gemacht werden – man spricht hier auch vom Parieren. In diesem Schritt werden Sehnen und die Silberhaut abgetrennt. Letzteres ist das metallisch glänzende Gewebe auf dem Fleisch. Da Kalbfleisch ohnehin fettarm ist, ist es kein Problem, wenn beim Parieren mal etwas mehr Fett am Fleisch bleibt, denn dieses hat bei Kalbfleisch eine besondere Konsistenz und sorgt für zusätzlichen Geschmack.

Beim Zerteilen von Kalbfleisch gilt: Fleisch quer zur Faser schneiden – egal ob Medallions, Steak oder Gulasch, das Fleisch wird immer quer zur Faser und gleichmäßig zerteilt. Nach dem Schneiden haben die Teilstücke kurze Fasern. Diese schmecken zarter und sind saftiger als langfaseriges Fleisch. Bevor das Fleisch gegart wird, sollte es aus dem Kühlschrank genommen werden für eine halbe Stunde auf Umgebungstemperatur kommen. So kann das Fleisch gleichmäßiger garen. Und noch ein Tipp: Koch-Profis empfehlen zum Braten von Kalbfleisch gern Butterschmalz. Es lässt sich höher erhitzen als andere Fette, ohne zu verbrennen. Und es gibt seine aromatische Butternote an den Bratsatz weiter, aus dem sich wiederum feine Soße machen lässt.

## **Und jetzt? Ein Rezept!**

Hier geht unsere kleine, appetitanregende Warenkunde über Kalbfleisch zu Ende, auch wenn die Genussreise an diesem Punkt erst richtig losgeht. Nun wissen Sie, worauf Sie beim Kauf von Kalbfleisch besonderes Augenmerk legen sollten. Auch in Sachen Lagerung und Weiterverarbeitung kann Ihnen niemand mehr etwas vormachen. Sie wissen auch, welche Stücke vom Kalb Sie für bestimmte Gerichte verwenden können. Jetzt fehlt eigentlich nur noch eines zum Glück: ein passendes Rezept. Auf der neuen Website der KDK finden Sie leckere Rezeptideen mit hochwertigem Kalbfleisch und Geling-Garantie. Neben vielen Rezepten finden sich dort außerdem inspirierende Koch-Videos zu den größten Kalbs-Klassikern wie Saltimbocca, Wiener Schnitzel oder Vitello tonnato. Die KDK wünscht guten Appetit!

## **KONTROLLGEMEINSCHAFT DEUTSCHES KALBFLEISCH / BUNDESVERBAND DER KÄLBERMÄSTER:**

Schorlemerstr. 15  
48143 Münster  
Tel.: 0251 – 4175105  
Fax: 0251 – 4175136  
Mail: [presse@deutsches-kalbfleisch.de](mailto:presse@deutsches-kalbfleisch.de)