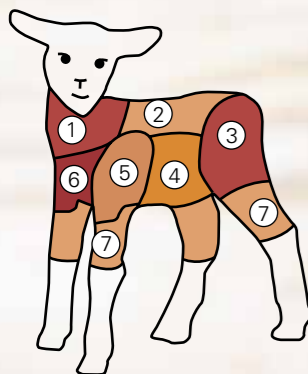




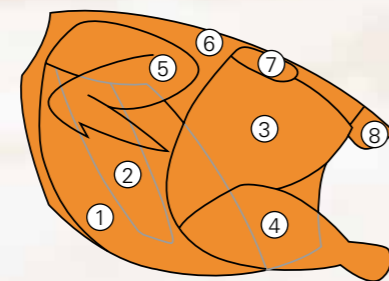
Lammfleisch

Die Nachfrage nach Lammfleisch ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Frisches Lammfleisch ist heute häufig auf den Speisekarten guter Lokale zu finden. Auch tolle Rezepte für Lammfleisch bieten Gelegenheit, exotische Lammspeisen auszuprobieren. In Deutschland darf als „Lammfleisch“ nur das Fleisch von Tieren verkauft werden, die höchstens ein Jahr alt und noch nicht geschlechtsreif sind. Am besten schmeckt allerdings das Fleisch von Tieren, die nicht älter als 9 Monate, noch besser ca. 3 Monate sind. Mit wenig Fett, einer lachsroten Färbung und einem zarten Aroma ist es eine echte Delikatesse. Besonders schmackhaft ist das Fleisch von Weidemastlämmern. Mit zunehmendem Alter der Tiere wird die

Farbe dunkler und älteres Hammelfleisch hat eine dunkelrote bis rotbraune Farbe. Auch der Eigengeschmack des Fleisches wird bei älteren Tieren zunehmend intensiv. Bei der Zubereitung von Lammfleisch sollte man darauf achten, so viel wie möglich vom Fettansatz der Tiere zu entfernen und das Fleisch möglichst heiß zu servieren. Das Fett erstarrt nämlich bereits wieder bei Temperaturen von ca. 40° C und bekommt dann einen leicht talgigen Geschmack. Die Lammkeule ist mager, zart und das beste Bratenstück vom Lamm, Lammlachse stammen aus dem ausgelösten Rücken und sind besonders edel. Aus dem in Längsrichtung halbierten Rückenstück mit den Koteletts wird die beliebte Lammkrone gemacht.



- 1 Hals
- 2 Rücken
- 3 Keule
- 4 Bauch
- 5 Schulter/Bug
- 6 Brust
- 7 Vorder-/Hinterhaxe



- 1 Brust Außenfilet
- 2 Brust Innenfilet
- 3 Oberkeule
- 4 Unterkeule
- 5 Flügel
- 6 Rücken
- 7 Pfaffenschnittchen
- 8 Bürzel

Andere Fleischsorten

Auch Geflügel-, Wildgeflügel- und Wildfleisch sind hierzulande weit verbreitete Fleischsorten und sehr beliebt auf dem Speiseplan.

Exotischer sind Spezialitäten wie Elch-, Rentier-, Antilopen- oder Kamelfleisch, obwohl diese in einigen Ländern durchaus als Delikatesse gelten. Pferdefleisch zählt ebenso zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit und wird auch heute noch gerne gegessen.

Am beliebtesten von den anderen Fleischsorten ist jedoch das Geflügel. So griffen nach einer Studie der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung) in einem definierten Untersuchungszeitraum im Jahr 2009 insgesamt 89,3 % der Bevölkerung mindestens einmal zu Geflügelfleisch, davon entfielen laut Analyse der MEG (Marktinfo Eier und Geflügel) 72,3 % auf frisches Hähnchenfleisch.

Der Pro-Kopf-Verbrauch an Wildfleisch liegt derzeit in Deutschland zwar noch unter einem Kilo pro Jahr, aber auch er steigt kontinuierlich an. Ca. 60 % des bei uns nachgefragten Wildes kommen aus Deutschland, importiertes Fleisch stammt hauptsächlich aus Osteuropa, Spanien, Großbritannien, Neuseeland und Südamerika.

Münchner Wochenmärkte

- | | |
|---|---|
| <p>Au
Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> <p>Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr</p> <p>Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Fürstenried-West
Schweizer Platz/
Graubündener Straße
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> <p>Giesing
Giesinger Bahnhofsplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Hadem
Guardinistraße 90–110
und 71–87
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> <p>Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Hasenberg
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Lerchenauer See
Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> | <p>Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr</p> <p>Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–11
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Neuauubing
Mainastr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> <p>Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr</p> <p>Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr</p> <p>Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Perlach
Pfanzeltplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> <p>Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr</p> <p>Sendling
Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr</p> <p>Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Trudering
Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)
Freitag, 13 bis 18 Uhr</p> <p>Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr</p> <p>Untersendling
Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr</p> |
|---|---|

Rinderroulade



Zubereitung
Rouladen wie Schnitzel klopfen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Senf bestreichen. Zwiebeln in etwas Öl anbraten, Hackfleisch würzen. Ca. die Hälfte der Zwiebeln und das Hackfleisch in die mit Speck belegten Rouladen füllen, Rouladen „zubinden“ oder mit Spießchen zustecken. Rouladen zunächst von allen Seiten bei hoher Hitze kurz anbraten, um eine schöne Färbung zu erreichen. Mit der in kleine Stückchen geschnittenen roten Paprika, den übrigen Zwiebeln und ca. 200 ml Wasser im Topf dünsten (normaler Topf ca. 1,5 Std. oder im Schnellkochtopf ca. 30 min). Währenddessen den Apfel und den Rotkohlkopf kleinschnippeln, ca. 2 EL Zucker, etwas Essig und die Gewürznelken hinzugeben und im Topf mit ca. 3 EL Wasser ca. 40 min dünsten, bis der Kohl insgesamt eine lila Färbung hat. Mit Zucker und Essig noch mal abschmecken. Nachdem die Rouladen fertig sind, die Sauce mit Gewürzen abschmecken und ggf. mit etwas Mehl binden. Als Beilage schmecken am besten Salzkartoffeln oder Semmelknödel.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Rouladen vom Rind
- 3 EL Senf
- 2 Zwiebeln
- 1 Kopf Rotkohl
- 1 großer Apfel
- 50 g Speck
- 250 g Hackfleisch, gemischt
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Gewürznelken
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Zucker
- Essig (Kräuter-/weißer Aceto Balsamico)

Landeshauptstadt München
Kommunalreferat
Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia
Druck: Druckerei Vogl
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

Die Münchner Wochenmärkte

Fleisch
Sorten und Rezept





Ein echter Genuss

Fleisch gehört zu den wertvollsten Nahrungsmitteln und ist für viele von uns aus dem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Zu den archaischsten Methoden der Fleischzubereitung gehört sicher das Grillen, bei dem in vielen von uns die Erinnerung an die Zeit der Jäger und Sammler wieder erweckt. Aber auch der gute alte Römertopf sorgt für eine perfekte Fleischzubereitung, die dazu noch besonders schonend und gesund ist. Egal, für welche der unendlich vielen Zubereitungsarten man sich auch entscheidet: Fleisch versorgt uns mit einer ganzen Palette von lebenswichtigen Nährstoffen und erhält bei maßvollem Konsum unsere Gesundheit.

Die darin enthaltenen wichtigen Stoffe wie Vitamin B12, Kalzium, Jod und Eisen tragen zu einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung bei. Zudem kommen in tierischem Eiweiß alle essenziellen Aminosäuren vor, die der Mensch benötigt, aber nicht selbst bilden kann und über die Nahrung aufnehmen muss. Ebenso gilt Fleisch als gute Quelle für die Vitamine A, B1, B2, B6 und D, die zum Teil wichtige Stoffwechselprozesse regeln und gut für Augen und Knochen sind.

Die ebenfalls im Fleisch enthaltenen Mineralien Zink und Eisen können vom Verdauungssystem des Menschen übrigens besser aufgenommen werden als Mineralien aus Pflanzen.

In Deutschland ist vor allem Schweine- und Rindfleisch sehr beliebt, aber auch Lamm kommt häufig auf den Tisch. Ca. 90 % der Deutschen essen regelmäßig zu ihrer warmen Mahlzeit auch Fleisch – im Jahr kommen so rund 60 Kilogramm pro Kopf zusammen.

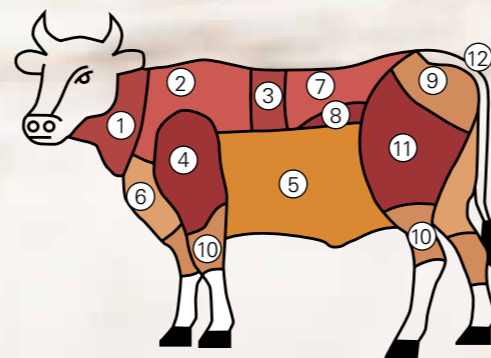
Allerdings sollte man nicht mehr als 2- bis 3-mal in der Woche Fleisch essen und auch auf die richtige Kombination von möglichst hochwertigen, naturbelassenen und frischen Lebensmitteln wie etwa Fleisch, Gemüse und Obst achten.



Rindfleisch

Rindfleisch vom Hausrind gehört zu den beliebtesten Fleischsorten der Deutschen. Die verschiedenen Muskelpartien kommen oft als Ganzes z. B. als Rinderbraten, in Scheiben als Steak oder fein zerschnitten als Gulasch auf den Tisch. Auch als Grundlage für Hamburger dient in den meisten Fällen Rindfleisch. Die Qualität des Fleisches hängt vom Alter, Gewicht und von der Aufzucht der Schlachttiere ab. Genauso wichtig ist allerdings auch das Abhängen der Fleischstücke. Damit sie zart auf den Tisch kommen, müssen sie im Kühlhaus eine Weile abhängen. Nach dieser Reifezeit bekommt das Fleisch sein typisches Aroma. Beim Einkauf zu beachten ist die Marmorierung des Rindfleisches: Sie sollte gleichmäßig rot bis

dunkelrot sein. Das Rindfleisch sollte auf keinen Fall dunkelbräunlich verfärbt sein. Die Oberfläche sollte nicht dunkelrot glänzen oder ausgetrocknet aussehen, die Faserung sollte fein und nicht allzu grob sein. Eventuell sichtbare Fettauflagen sind bei frischem Rindfleisch hell und weiß. Dunkelgelbes Fett ist ein Anzeichen für ältere Tiere oder für zu lange gelagertes und ranziges Fleisch. Das Schulterstück vom Rind eignet sich besonders gut zum Schmoren von Sauerbraten, Rouladen, Geschnetzeltem oder auch als Braten im Ofen, das Filet ist ideal für zarte Braten, zum Grillen oder für kurz gebratene Stücke geeignet. Die Hüfte wird für Tafelspitz, zum Schmoren von Rouladen oder für Steaks verwendet.



- 1 Hals/Nacken
- 2 Fehltrippe
- 3 Hohe Rippe
- 4 Schulterstück
- 5 Querrippe
- 6 Rinderbrust
- 7 Roastbeef
- 8 Filet
- 9 Hüftfleisch
- 10 Wade/Beinscheibe
- 11 Keule
- 12 Ochsenchwanz

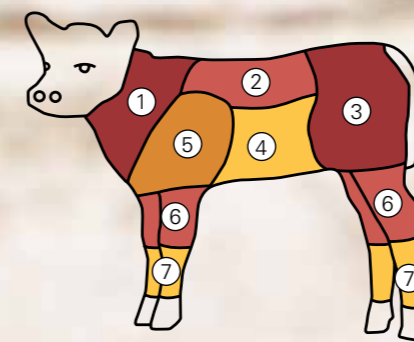


Kalbfleisch

Als Kalbfleisch bezeichnet man das Fleisch von Rindern von 1 bis zu 3 Monaten und einem Gewicht bis zu 150 Kilogramm. Tiere, die älter sind, kommen als „Jungrind“ auf den Markt. Am besten schmeckt das Fleisch von Tieren, die 1 bis 2 Monate alt sind und ausschließlich mit Vollmilch aufgezogen wurden. Diese haben die beste Fleischqualität. Im Gegensatz zum Weidekalb mit seiner dunkleren Farbe ist das Fleisch von Milchkalbern zartrosa.

Der relativ hohe Preis von Kalbfleisch wird durch seinen guten Geschmack wieder ausgeglichen und der Kauf lohnt sich, wenn man eine richtig gute Mahlzeit zubereiten möchte. Wer sicher gehen möchte, nur qualitativ gutes und hochwertiges Kalbfleisch

zu bekommen, sollte sich an den Metzger seines Vertrauens wenden oder direkt beim Erzeuger kaufen. Aufgrund seiner mageren Beschaffenheit und Zartheit ist Kalbfleisch besonders leicht verdaulich und für Schonkost geeignet. Darüber hinaus ist es reich an Natrium und Phosphor und enthält B-Vitamine. In der Küche lässt sich Kalbfleisch vielfältig einsetzen. Für Festtagsbraten eignen sich besonders größere Stücke wie Kalbskeule oder Kalbsrücken, die gebraten oder gegrillt werden können. Auch Wiener Schnitzel aus der Kalbskeule, Gulasch aus der Unterschale oder Schulter oder Kalbshaxe sind beliebte Klassiker, die bei vielen Gourmets von der Speisekarte nicht mehr wegzudenken sind.



- 1 Hals/Nacken
- 2 Rücken
- 3 Keule
- 4 Bauch
- 5 Schulter
- 6 Vorder-/Hinterhaxe
- 7 Vorder-/Hinterfuß

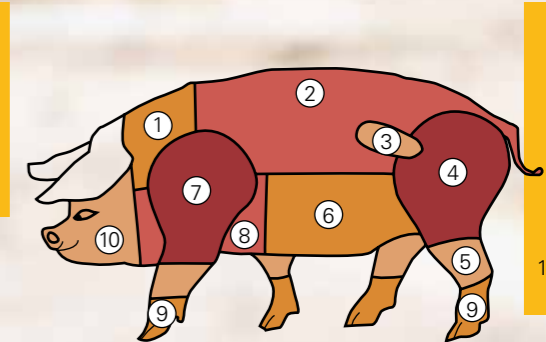


Schweinefleisch

In der Beliebtheitskala der angebotenen Fleischsorten steht Schweinefleisch seit Jahren in Deutschland ganz oben an der Spitze. Jeder Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt bis zu 50 kg pro Jahr.

Es empfiehlt es sich, nach marmoriertem Fleisch zu fragen, weil dieses geschmacklich eindeutige Vorteile bietet. Wie Rindfleisch enthält auch Schweinefleisch viele B-Vitamine wie B1, B2 und B12. Auch wichtige Spurenelemente wie Eisen sind im Schweinefleisch enthalten. Im Gegensatz zum Rindfleisch, das vor der Verwendung abhängen muss, sollte Schweinefleisch stets frisch zubereitet werden, am besten innerhalb von drei Tagen. Besonders

zartes Schweinefleisch erkennt man an seiner hellroten Farbe und einer feinen Struktur. Das Fleisch älterer Tiere ist deutlich dunkler und die Struktur grobfaseriger. Die besten und auch teuersten Stücke vom Schwein sind das Filet und der Schinken, erheblich günstiger sind Schweinebauch, Haxen, Koteletts und Schweinenacken. Da Schweinefleisch von sich aus bereits einen Fettgehalt hat, sollte man bei der Zubereitung auf zusätzliches Fett verzichten oder nur wenig davon benutzen. Beim Schmoren im Römertopf oder beim Grillen kann man ganz auf Fett verzichten. Bei der Zubereitung eines größeren Bratens kann das natürliche Fett am Fleisch belassen werden, da dadurch der Braten saftiger wird.



- 1 Hals/Nacken
- 2 Kotelett/Rücken
- 3 Filet
- 4 Keule
- 5 Eisbein
- 6 Bauchfleisch
- 7 Schulter
- 8 Brustspitze
- 9 Spitzbein
- 10 Kopf