

# DIE GANZE KUH

90 Rezepte für  
Fleischschmecker

Steffen Kimmig

LESEPROBE  
FÜR UNSER BUCH



Olivia Verlag



# Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Grundlagen	10
Hals & Nacken	18
Brust	38
Rücken & Filet	54
Hüfte	78
Bauch & Rippen	98
Schulter	114
Hachse	128
Keule	140
Schwanz & Innereien	166
Bauernhof	198
Register	216
Impressum	224

# Vorwort von Eckart Witzigmann

Lieber Stvie,

»Nose to Tail« – das gab es schon einmal. Damals in meiner Lehrzeit und vor 30 bis 40 Jahren haben wir in der Sterneküche so gearbeitet, im Restaurant Tantris und ausgeprägter im »Aubergine«. Der Begriff bezeichnete eine Revolution in der Küche, die einen deutlichen Qualitätssprung brachte. Lange Zeit waren Innereien verpönt und später kam dann noch BSE. Da haben es Bries, Herz und Nieren nicht leicht gehabt und waren nur noch in unseren Kindheitserinnerungen. Du hast diesen Edelteilen ein eigenes Kapitel gewidmet. Wer erinnert sich nicht an die frische Leber mit Püree und Zwiebelringen? Heute sind viele der damaligen Ideen aktueller denn je: marktfrische, regionale Produkte und schonende Zubereitung, die den Eigengeschmack bewahrt.

Damals lief man mit solchen Ideen gegen Windmühlen an, vieles wurde missverstanden. Mit dem Abstand mehrerer Jahrzehnte kann man sehen, wie wichtig und richtig diese Forderungen waren. Und wenn heute eine junge Koch-Generation wie Du den Ausdruck »Nose to Tail« mit frischem, zeitgemäßem Inhalt füllt, freut es mich umso mehr.

Auf diese Weise Fleisch zu verzehren, ist einfach viel kreativer, komplexer und authentischer. Zudem schränkt man damit ganz unwillkürlich den eigenen Fleischkonsum ein, denn wer so kocht, erhält ganz

automatisch ein viel klareres Bild davon, dass ein Rind nun mal nicht ausschließlich aus Filet besteht. Oft unterschätzte Stücke wie Kalbsbacken, Brust, Ochsenchwanz und Innereien sind ebenso Delikatessen wie etwa ein Filet. Man muss sie nur richtig behandeln und zubereiten können! Und der »Sonntagsbraten«, zum Beispiel ein Kalbskarree mit einer Niere im eigenen Fett kross gebraten, ist eine wunderbare Gelegenheit, mit der Familie und mit Freunden gemeinsam am Tisch zu essen und zu genießen.

Du hast schon früh in Deinem Leben Deine Kochleidenschaft zum Beruf gemacht und den Ansatz der ehrlichen und einfachen Küche Deiner Heimat mit nach München gebracht. Kennengelernt haben wir uns, als Du unter meinem Nachfolger und Freund Hans Haas im Restaurant Tantris gearbeitet hast.

Später haben wir für meine Buchprojekte unter anderem auf Mallorca in den Töpfen gerührt. Daher verbindet uns bis heute ein inniges Verhältnis zu Herd und Teller, vor allem jedoch weit darüber hinaus. Es freut mich, dass bei Dir viel hängen geblieben ist! Es ist einfach wunderbar, wenn auch Du Deine Leidenschaft und Dein gelerntes Wissen, Deine Kreativität und Handfertigkeiten mit anderen teilen kannst.

In diesem Sinne wünsche ich Deinen Lesern gutes Gelingen beim Nachkochen!





# Einleitung von Steffen Kimmig

Liebe Leserin, lieber Leser,

in meiner Kindheit in Kehl am Rhein bin ich immer gerne durch den Wald und über die Wiesen gezogen. Im Umland gab es Bauernhöfe, auf denen ich meine Ferien verbracht habe. Ich erinnere mich noch heute an eine Begegnung mit einem Bullen, als ich mich einmal zu weit auf die Weide und in die Nähe seiner Herde gewagt hatte. Er signalisierte mir eindeutig, dass ich dort nicht hingehörte. Das habe ich respektiert.

Respekt, das ist auch die Grundeinstellung, die ich über die Jahre hinweg in der Gastronomie verinnerlicht habe. Wenn ein Tier für unseren Genuss sterben muss, dann sollten wir ihm den Respekt zollen, den es verdient. Dazu gehört für mich, dem Tier zum einen ein gesundes und gutes Leben zu gewährleisten und es zum anderen vollständig zu verwerten. Die Bauern meiner Kindheit haben eine Kuh geschlachtet und alle Teile verarbeitet. Dieses Nose-to-Tail-Prinzip ist wieder aktuell: Über das Internet erreicht der Bauer heutzutage neue Kunden, die seine Kuh unter sich aufteilen («Cow-Sharing» oder «Crowd-Butching»). Erst wenn die ganze Kuh vergeben ist, wird sie geschlachtet.

In meinem Buch gebe ich Ihnen Hilfestellung, bei diesem Trend mitzumachen. Probieren Sie doch einmal etwas Neues aus, vielleicht eine Daube de Boeuf. Das ist ein provenzalischer Schmortopf mit Fleisch

aus der Rinderschulter mit Rotwein, Honig und Kräutern. Das Gericht klingt französisch anspruchsvoll, ist aber einfach in der Zubereitung. Man benötigt nur ein wenig Zeit fürs Schmoren. Oder mögen Sie lieber die klassischen Gerichte? Ich habe einige für Sie neu interpretiert.

Vom Hals bis zum Schwanz, vom Rücken bis zu den Hachsen – DIE GANZE KUH bietet 90 leckere Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds. Ich habe die Rezepte bewusst für die Alltagsküche geschrieben: Sie beinhalten zahlreiche Basisgerichte, die Sie in einfachen Schritten zubereiten können, mit Zutaten, die Sie überall finden. Dabei helfen Ihnen die anschaulichen Fotografien, illustrierte Handgriffe und viele Tipps.

In diesem Buch stecken 30 Jahre Leidenschaft und Professionalität. So unterschiedlich die Häuser waren, in denen ich gekocht habe, eines haben alle Küchen gemeinsam: Sie verwenden qualitativ hochwertige Produkte, achten auf deren Herkunft und kennen die Bauern und deren Höfe.

Das empfehle ich Ihnen auch. Fragen Sie beim nächsten Einkauf Ihren Metzger doch einmal, wo die Rinder aufgewachsen sind, oder die Verkäuferin auf dem Wochenmarkt, welches Gemüse gerade Saison hat. Es lohnt sich wirklich.

Viel Vergnügen mit DER GANZEN KUH!





# Orientalischer Kalbseintopf mit Kichererbsen

Vorbereiten 20 Min. | Garen 1¼ Std. | Für 4 Personen

1 kg Kalbshals

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 g Butter

2 Tomaten

1 rote Chilischote

1 EL mildes Madras-Currypulver

250 ml trockener Weißwein

2 Lorbeerblätter

1 Thymianzweig

500 ml Kalbsbrühe (S. 15)

1 kleiner Spitzkohl (etwa 600 g)

400 g festkochende Kartoffeln

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersaat

4 frische Datteln (alternativ getrocknete Datteln)

240 g Kichererbsen aus der Dose

Zitronensaft

½ Bund frischer Koriander

2 EL fein gehackte Mandeln

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Das Fleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und mit Butter und etwas Öl in einem großen Topf hell anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.

Tomaten achteln. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Beides mit dem Currypulver in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeer und Thymian hinzufügen und mit Kalbsbrühe auffüllen. Alles aufkochen und bei niedriger Temperatur mit Backpapier abgedeckt etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Den Strunk vom Spitzkohl entfernen, die Blätter in 3 cm lange Stücke und die Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Kreuzkümmel und Koriandersaat im Mörser sehr fein stoßen. Alles in den Topf geben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Die Datteln fein schneiden und mit den Kichererbsen hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Koriander fein schneiden und mit den Mandeln über den Eintopf streuen.

## TIPP

Zum Orientalischen Kalbseintopf passt wunderbar ein selbstgemachter Gewürzjoghurt (S. 33).



# Tatarburger mit Reibekuchen und Avocado

Vorbereiten 30 Min. | Zubereiten 30 Min. | Für 4 Personen als Vorspeise oder Snack

400 g Rinderfilet

3 TL Dijon-Senf

1 EL Tomatenketchup

1 Eigelb

1 Spritzer Worcestershire Sauce

Cayennepfeffer

100 ml gutes Olivenöl

1 Spritzer Cognac

1 Gewürzgurke

1 EL Kapern Nonpareilles

2 Schalotten

500 g mehligkochende  
Kartoffeln

Frisch geriebene Muskatnuss

2 Eier

3 EL Crème fraîche

1 weiche Avocado

1 Spritzer Zitronensaft

4 Cherrytomaten

8 hellgrüne Kopfsalatblätter

4 EL French Dressing (S. 15)

Senf, Ketchup, Eigelb und 1 Spritzer Worcestershire Sauce in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl unter ständigem Rühren langsam hinzufügen und alles mit 1 Spritzer Cognac abschmecken.

Gewürzgurke und Kapern fein hacken. Schalotten fein würfeln, schneiden und in einem Sieb kurz blanchieren, um die Schärfe zu mildern. Das Rinderfilet in sehr feine Würfel schneiden. Alles mischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Kartoffeln mit einer feinen Reibe raspeln und durch ein Küchentuch kräftig auspressen. In eine Schüssel geben, mit Salz und Muskat würzen und den Eiern, Crème fraîche und Mehl vermischen. Mit einem Löffel 16 kleine Puffer (Durchmesser etwa 5 cm) formen und in einer Pfanne mit viel Pflanzenöl schwimmend goldbraun von beiden Seiten ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 100 Grad warm halten.

Das Fruchtfleisch als Ganzes mit einem Löffel aus der Avocado nehmen, in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Die Zitrone auspressen und darüber träufeln. Tomaten in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kopfsalat in Streifen schneiden und mit dem French Dressing anmachen.

Aus dem Rindertatar mit einem Löffel 8 Patties (Durchmesser etwa 4 cm) formen. Je Burger wie folgt schichten: Reibekuchen, Kopfsalat, Rindertatar-Patty, Avocado, Tomaten und Reibekuchen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

## TIPP

Das Rindertatar schmeckt auch wunderbar auf einem herzhaften Bauernbrot mit frisch geriebenem Meerrettich.



# Lackierte Rinderrippe mit Chili-Soja-Honig und Süßkartoffel-Spinat-Salat

Vorbereiten 30 Min. | Garen 3½ Std. | Für 4 Personen

2 kg fleischige Querrippe vom Rind

2 Zwiebeln

2 Möhren

¼ Knollensellerie

2 Knoblauchzehen

Meersalz

2 EL Tomatenmark

1 EL Wacholderbeeren

1 EL schwarze Pfefferkörner

250 ml Rotwein

250 ml Rinderbrühe (S. 16)

1 rote Chilischote

1 TL Koriandersaat

2 EL Sojasoße

2 EL Blütenhonig

## SALAT

2 Süßkartoffeln je 400 g

100 g frischer junger Blattspinat

1 grüner Apfel (zum Beispiel Granny Smith)

50 g Walnusskerne

100 ml French Dressing (S. 15)

Das Fleisch mit kaltem Wasser bedeckt in einem Topf aufsetzen und aufkochen lassen. Salzen und pfeffern. Zwiebeln, Möhren und Sellerie grob würfeln. Die Hälfte davon zum Fleisch geben und alles 1 Stunde leicht köcheln lassen.

Die Knoblauchzehen in der Schale andrücken und mit der anderen Hälfte des Gemüses und etwas Öl in einem Bräter (auf den ein Deckel passt) anrösten. Mit Meersalz würzen. Tomatenmark, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig reduzieren.

Die Rinderrippe aus dem Sud nehmen, auf das glasierte Gemüse legen, die Rinderbrühe angießen und für 2 Stunden abgedeckt bei 150 Grad im Ofen garen. Ab und zu mit dem Fond übergießen, damit das Fleisch nicht zu trocken wird.

Die Chilischote fein hacken, die Koriandersaat fein mörsern. Beides mit der Sojasoße, dem Honig und etwas von dem Bratenfond zu einer Marinade verrühren. Diese 10 Minuten vor Garende über das Fleisch gießen. Das Fleisch aus der Soße nehmen und warm stellen, Soße durch ein feines Sieb passieren.

Die Süßkartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Salzen, mit etwas Öl beträufeln und 20 Minuten im Ofen bei 150 Grad backen. Den Apfel in feine Streifen schneiden und die Walnüsse hacken. Beides mit dem Spinat vermischen und mit dem Dressing anmachen. Mit den lauwarmen Kartoffelwürfeln mischen.

Das Fleisch in Scheiben aufschneiden, mit dem Salat anrichten und mit etwas Soße nappieren.



# » Unsere Rinder sind keine Streichel-tiere.«

STEFFEN KIMMIG TRIFFT CLAUDIA UND STEFAN FENZEL VOM BIOHOF » HAFNINGER WEIDERIND«

**Steffen: Seit 2009 betreibt Ihr den Hafninger Hof in vierter Generation. Vorher war es ein konventioneller Milchkuhbetrieb. Wie kam es, dass Ihr auf ökologisch-nachhaltige Rinderzucht umgestellt habt?**

Stefan: Wir suchten einfach nach einer neuen Form der Landwirtschaft, die besser zu uns, unserem Hof und meinen gesundheitlichen Einschränkungen passte. Nachdem Claudia rund zehn Jahre zuvor ihr kleines Gasthaus »Lindenkeller« eröffnet hatte, in dem sie inzwischen jährlich auf über 100 Veranstaltungen ihre Gäste bekocht, konnten wir sie nur mehr punktuell als Arbeitskraft in der Landwirtschaft einplanen und nicht mehr – wie davor – zu den beiden täglichen Melkzeiten. Auch die Schwiegereltern, die mit über 70 Jahren noch fleißig im Haus und im Hof mithalfen, wollten wir nicht auf Dauer beanspruchen. Sie hatten sich eine ruhigere Alterszeit redlich verdient. Unsere beiden ersten Kinder brachten uns auch bei, uns etwas mehr Zeit für die Familie zu nehmen. Dazu kam, dass ich 2009 meine Werbeagentur aufgrund einer schweren Erkrankung und Unverträglichkeit gegenüber Chemikalien und chemischen Ausgasungen verkaufen musste.

All das zusammen stellte uns vor die Aufgabe, eine Form der Landwirtschaft zu finden, die uns flexible Arbeitszeiten ermöglichte und in der wir keine Chemie einsetzen müssen. Außerdem sollte sie zusammen mit Claudias Gastronomie funktionieren, denn wir wünschten uns ein geschlossenes neues Zukunftskonzept für den Hof. Die ökologische Mutterkuh- und Fleischrinderhaltung ist hierfür ideal: mit dem Verkochen des Fleisches im eigenen Gasthaus,

dem direkten Verkauf des Fleisches an Endkunden, dem Verzicht auf alle Chemikalien, einer Weidewaltung direkt um den Hof herum und so weiter.

**Was sind die größten Unterschiede zur konventionellen Fleischproduktion?**

Das ist immer schwer zu sagen, denn auch bei der konventionellen Fleischproduktion unterscheiden sich die Betriebe untereinander erheblich. Ein klassischer Bullenmastbetrieb beispielsweise kauft zwei bis drei Monate alte Fresser zur Mast zu, die direkt nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und dann mit Milchaustauscher gefüttert wurden. Danach findet die Mast in der Regel im Stall und ohne Auslauf ins Freie statt. Dazu erhalten die Bullen eine sehr eiweiß- und energiereiche Futtermischung aus Mais, Gras, Soja und Getreide. Das ermöglicht hohe Zuwachsraten in möglichst kurzer Mastdauer.

Im Gegensatz dazu leben unsere Rinder im Frühjahr, Sommer und Herbst auf der Weide und kommen nur in den Wintermonaten in die Ställe, die jeweils Ausläufe ins Freie haben. In dieser Zeit, in der auf den Weiden kein Gras wächst, füttern wir sie mit Gras-Silage und Heu – beides übrigens von unseren Weiden und Wiesen. Ein anderer großer Unterschied ist, dass wir keine Kälber kaufen, sondern Kühe halten, die bei uns ihre Kälber bekommen. Diese bleiben dann rund acht Monate bei ihren Müttern, ehe sie die nächste Sommersaison in eigenen Bullen- oder Färsenherden auf die Weide gehen. Sie wachsen damit deutlich langsamer als konventionell gemästete Rinder.





## MUSS ES IMMER FILET SEIN?

Eine Kuh besteht nicht nur aus Keule, Rücken und Filet – saftiges Gulasch vom Halsstück, Leber mit Äpfeln und Zwiebeln oder Vitello tonnato vom Tafelspitz zeigen, wie lecker die komplette Verwertung des Tieres sein kann. In diesem Buch finden sich Gerichte von (fast) allen Teilen des Rinds: Nose to Tail – aus Wertschätzung dem Tier gegenüber und aus Interesse an außergewöhnlichen Rezeptideen.

Autor und Koch Steffen Kimmig interpretiert klassische Gerichte neu und kombiniert die einfache Alltagsküche mit seiner Erfahrung aus 30 Jahren Spitzengastronomie. Die 90 abwechslungsreichen Rezepte sind leicht nachvollziehbar beschrieben und werden von anschaulichen Fotografien, illustrierten Handgriffen und zahlreichen Tipps ergänzt.

[dieganzekuh.de](http://dieganzekuh.de)