

Heute



aus biologischer
Landwirtschaft

Gustostücke zum Kochen
vom
Bio-Jungrind

Mit Bio-Rezepten und
Gewinnspiel im Innenteil



MERKUR



Vorwort	3
Österreichische Rindfleischkultur	4
Das Bio-Fleisch von Ja! Natürlich schmeckt einfach besser	6
Partner, auf die man sich verlassen kann	8
Teilkunde	9
Wie Sie das Ja! Natürlich Jungrind am besten zubereiten	13

Rezepte

Rindsuppe mit Grießnockerl und Gemüse	14
Tafelspitzsülzchen mit roten Zwiebeln und Kernöl	15
Rostbeefröllchen mit Krenservais	16
Zwiebelrostbraten vom Jungrind	17
Gekochtes Schulterscherzel mit jungem Gemüse	18
Gefüllte Zucchini mit kleinem Salat	19
Geschmortes Hüferschwanzel mit Schwammerl	20
Rindergulasch in Senf-Speck-Soße	21
Rostbeiried mit gefüllten Spinaterdäpfeln	22
Rinderfilet mit gefülltem Markknochen	23
Tafelspitz	24
Soßen für den Tafelspitz	25
Rindsrouladen	26
Ja! Natürlich Gewinnspiel	27



Wer an gekochtes Rindfleisch denkt, denkt in erster Linie an den Tafelspitz – den Klassiker schlechthin. Doch über diesen kleinen, feinfasrigen Teil des Jungrinds hinaus eröffnet sich ein ganzes Spektrum einschlägiger Genüsse.

Nicht umsonst haben sich Generationen von Fleischern und Köchen in Österreich, als auch in Böhmen und Mähren mit dem Thema Rindfleischteilung und -zubereitung beschäftigt – was wiederum zu einer einzigartigen Vielfalt an Spitzten, Schwanzeln, Stücken vom Meisel und Co. führte – wovon wir und unsere Gaumen heute profitieren.

Für viele leckere Rezeptideen bietet **Ja! Natürlich** bei MERKUR das größte Bio-Jungrindfleisch-Angebot Österreichs. Selbstverständlich in bester Bio-Qualität vom ausgewählten Bio-Bauern. **Ja! Natürlich** wünscht guten Appetit.





Österreichische Rindfleischkultur

Die Tradition des gekochten Rindfleisches in Wien stammt aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Sie wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass Kaiser Franz Josef I. gekochtes Rindfleisch auf seiner Privattafel, abseits vom höfischen Zeremoniell, zu speisen pflegte. Er bezeichnete es angeblich sogar als sein Lieblingsgericht.

Dadurch fand es Eingang in die Speisenfolge der „gutbürgerlichen“ Haushalte der österreichisch-ungarischen Monarchie.

Lange Zeit wurde diskutiert, ob nun gekocht oder gebraten die beste Zubereitungsart für Rindfleisch ist. Gebratenes Rindfleisch wurde zunächst als bedeutsamer bezeichnet, da es dieses ja schon vor der Erfindung des Kochtopfes gegeben hat. Weiters war man der Meinung, dass durch das Kochen viel vom Inhalt des Fleisches verloren gehen würde. In Österreich ließ man sich jedoch von dieser Kritik nicht beeinflussen und kochte das Rindfleisch. Dies führte zu dem Aufbau einer eigenen einzigartigen Rindfleischkultur.

„Wer nicht über mindestens ein Dutzend Stücke von gekochtem Rindfleisch sachkundig sprechen konnte“, schrieb Joseph Wechsberg, Gourmet-Philosoph, „gehörte in Wien nicht dazu, gleichgültig, wie viel Geld er verdiente oder ob der Kaiser ihm den Titel eines Hofrats oder Kommerzialrats verliehen hatte“. Weiters meinte er: „Gekochtes Rindfleisch ist die Seele der Wiener Küche“.

Aus all dem entstand von Wien aus in ganz Österreich eine Gasthaustradition, in welcher man verschiedenerorts mehr als 24 unterschiedliche Rindfleischgerichte serviert bekam. Jedoch nicht nur das Angebot war und ist groß, sondern auch das Engagement, mit dem zahlreiche österreichische Gastronomen die österreichische Rindfleischkultur zelebrieren, ist einzigartig.





Das Bio-Fleisch von Ja! Natürlich schmeckt einfach besser

Gerade bei Fleisch sind Herkunft, Tierhaltung, Fütterung und Verarbeitung ganz entscheidend

Daher ist Bio-Fleisch besonders empfehlenswert! Das Prinzip der biologischen Landwirtschaft lautet: „Aktive Kreislaufwirtschaft im Einklang mit der Natur!“ Tiere sind ein wesentlicher Bestandteil des landwirtschaftlichen Kreislaufes am Bio-Bauernhof.

Garantiert österreichische Herkunft

Das Fleisch der Ja! Natürlich Jungrinder stammt von kontrolliert biologischen Landwirtschaften vorwiegend aus der Steiermark, Tirol, Niederösterreich, Salzburg, Kärnten und Oberösterreich und vereint alle Vorzüge von klassischem Rindfleisch. Bester Beweis für die gesunde Ernährung der Tiere ist der besonders zarte Geschmack des hellroten, feinfasrigen Fleisches.



Garantiert artgerechte Tierhaltung

Die Ja! Natürlich Jungrinder wachsen tiergerecht beim Muttertier auf. Sie leben ganz natürlich im Herdenverband. Pro Hektar Hofgröße sind nur ca. 2 Rinder erlaubt. Ein Bio-Bauer hat im Durchschnitt 10 bis 15 Tiere und somit ist eine intensive Betreuung und Zuwendung gegeben. Während der gesamten Vegetationsperiode haben die Tiere Weidegang/Auslauf.

Garantiert biologisches Futter

Neben der Muttermilch nehmen sie saftige Gräser und Kräuter, Heu und biologisches Getreide zu sich. Es gibt garantiert keine chemischen Futterzusätze, keine Tiermehlfütterung, keine Leistungsförderer und keine vorbeugende Fütterung von Medikalfutter (wie z. B. Antibiotika)!

Garantiert kontrolliert

Alle Ja! Natürlich Produkte werden regelmäßig durch unabhängige, staatlich autorisierte Prüfstellen kontrolliert. Darüber hinaus garantieren strengste Ja! Natürlich Kriterien beste Qualität und Nachvollziehbarkeit von der Weide bis zum Einkaufskorb. Die Kriterien sind strenger als vom Gesetz vorgeschrieben und gelten für alle Ja! Natürlich Bio-Bauern, Verarbeiter und Verpacker.





Partner, auf die man sich verlassen kann

Bio-Jungrindfleisch von **Ja! Natürlich** stammt aus Oberösterreich, der Steiermark, Tirol, Niederösterreich, Kärnten und dem Nationalpark Hohe Tauern in Salzburg. Andrea und Martin Riederer, Bio-Bauern aus Jochberg (Nationalpark Hohe Tauern), verbindet mit **Ja! Natürlich** eine lange Partnerschaft. Auf dem Hof der Familie Riederer lebt eine Herde Jungrinder, die liebevoll betreut wird.

Martin Riederer: „Ab Anfang Juni sind die Tiere bis in den Herbst hinein auf der Alm. Dort weiden sie und suchen sich die saftigen und aromatischen Kräuter des Nationalparks. Im Winter bekommen die Rinder zum Heu auch noch Bio-Getreide zugefüttert.“

Dass Biobauern besonders streng kontrolliert werden, stört Familie Riederer nicht. „Das ist für uns keine Schikane, sondern eine bewusste Absicherung. Wir werden ja oft kontrolliert – unsere Aufzeichnungen, der Tierbestand, die Flächen, die Milch, auch die Alm.“

Transparenz vom Bio-Bauern bis in den Einkaufskorb

Der Name der **Ja! Natürlich** Bio-Bauern findet sich auf jeder Fleischtasche. Das Fleisch kann vom Supermarkt über den Fleischhauer bis zum Bauern zurückverfolgt werden.



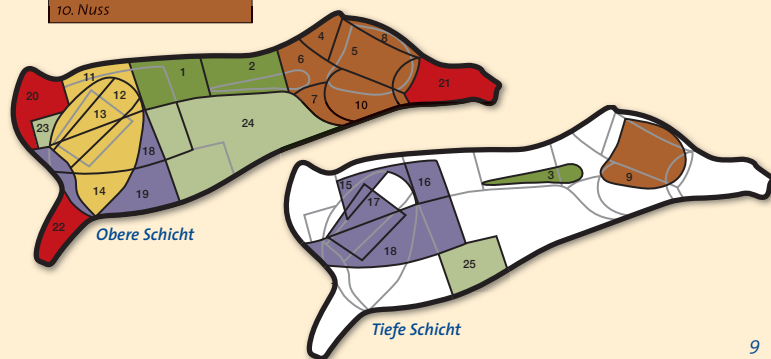
Teilkunde

Das Jungrind bietet eine Vielzahl an Teilstücken, die sich für die verschiedensten Zubereitungsarten eignen. Der Tafelspitz stellt den Klassiker unter dem gekochten Rindfleisch dar, jedoch andere Teilstücke wie Schulterschmelze oder Kavalierspitz eignen sich ebenfalls hervorragend zum Kochen.

ENGLISCHER
1. Rostbraten
2. Beiried
3. Lungenbraten
GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL
4. Tafelspitz
5. Tafelstück
6. Hüferscherzel
7. Hüferschwanzel
8. Weißes Scherzel
9. Schale
10. Nuss

GUSTOSTÜCKE VOM VORDERVIERTEL
11. Hinteres Ausgelöstes
12. Schulterschmelze
13. Mageres Meisel
14. Dicke Schulter
HINTERES
15. Kruspelspitz
16. Rieddeckel
17. Kavalierspitz
18. Dicker Spitz
19. Brustkern

GULASCHFLEISCH
20. Hals
21. Hinterer Wadschinken und Wadstutzen
22. Vorderer Wadschinken und Bugscherzel
VORDERES
23. Fettiges Meisel
24. Platte
25. Mittleres- und Dünnes Kügel

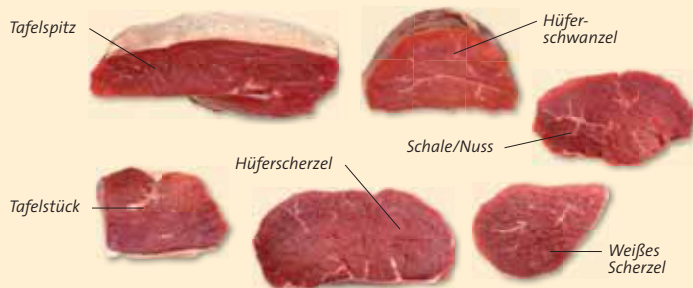




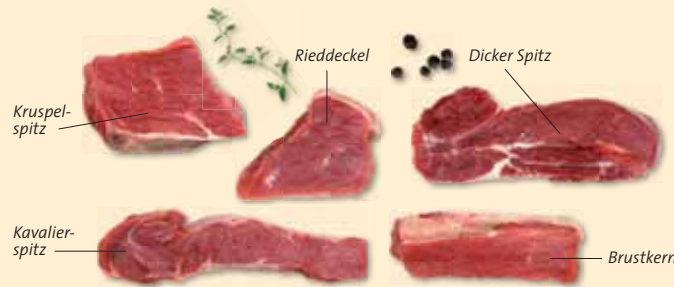
ENGLISCHER	
Rostbraten	✓ ✓ ✓ Lungenbraten ✓ ✓ ✓
Beiried	✓ ✓ ✓



GUSTOSTÜCKE VOM VORDERTEIL	
Hinteres Ausgelöstes	✓ ✓ ✓ Mageres Meisel ✓ ✓ ✓ ✓
Schulterschmelze	✓ ✓ ✓ Dicke Schulter ✓ ✓ ✓



GUSTOSTÜCKE VOM KNÖPFEL	
Tafelspitz	✓ ✓ ✓ Weißes Scherzel ✓ ✓ ✓
Tafelstück	✓ ✓ ✓ Schale ✓ ✓ ✓
Hüferscherzel	✓ ✓ ✓ Nuss ✓ ✓ ✓ ✓
Hüferschwanzel	✓ ✓ ✓



HINTERES	
Krupelspitz	✓ Dicker Spitz ✓
Rieddeckel	✓ Brustkern ✓
Kavalierspitz	✓



Wie Sie Teile des Ja! Natürlich-Jungrindes am besten zubereiten

- **Gute Suppe:** Wenn man eine kräftige Suppe haben möchte, ist es wichtig, das Fleisch ins kalte Wasser zu geben und danach zu erwärmen. Dadurch bleiben die Poren offen und die Suppe bekommt einen intensiv aromatischen Geschmack.
- **Gutes Fleisch:** Um ein saftiges und geschmackvolles Fleisch zu bekommen, sollte man das Fleisch ins kochende Wasser geben, damit sich die Poren gleich schließen und der Geschmack im Fleisch bleibt.
- **Fleisch immer quer zur Faser schneiden, Fettränder nicht wegschneiden, sondern in regelmäßigen Abständen einkerben (sie geben den unverwechselbaren Geschmack).**
- **Jungrindsteaks nicht klopfen, sondern nur mit dem Handballen auseinanderdrücken.**
- **Plattieren Sie die Schnitzel möglichst vorsichtig und gleichmäßig nur mit glatten Gegenständen (Pfannenboden, Breitseite eines großen Messers etc.). Mit einem profilierten Fleischklopfer werden die Fleischfasern zerstört. In der Folge kann das Fleisch aufgrund einer starken Aussaftung beim Zubereiten trocken werden.**
- **Besonders magere Fleischstücke umwickelt oder spickt man mit Speck, so bleiben sie saftig.**

Tipp: Das Fleisch sollte vorher nicht gesalzen werden, da es sonst die Saftigkeit verliert.

GULASCHFLEISCH										
Hals		✓	✓			Vorderer Wadshinken und Bugscherzel		✓	✓	
Hinterer Wadshinken und Wadstutzen		✓	✓							



VORDERES										
Fettes Meisel	✓					Mittleres- und Dünnes Kügerl	✓			
Platte	✓									



Rindsuppe mit Grießnockerl und Gemüse



Zutaten für 4 Personen

ca. 1 kg Rindsknochen, blanchiert
ca. 500 g Suppenfleisch
1 Zwiebel, halbiert und samt Schale angebraten
1 Lauchstange
1 Karotten, geschält
1 Petersilwurzel, geschält
1 gelbe Rübe, geschält
1 kleines Stück Sellerieknolle
2 halbierte Knoblauchzehen
5 weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Thymianzweig
1 Liebstöckelzweig
Salz, Muskatnuss
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
Zutaten für die Grießnockerl
1 Ei
1 Ei schwer Butter
doppelt Ei schwer Grieß
Salz, Muskatnuss

Die Knochen in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, langsam aufkochen, abschäumen, das Fleisch beifügen. Zwiebeln, Knoblauch und Aromaten beifügen. Ca. 2 Stunden leicht köcheln (ziehen lassen!). Nach etwa 1 Stunde das Fleisch aus der Suppe nehmen. Die letzten 20 Minuten das Gemüse mitkochen. Das Gemüse herausnehmen und in Scheiben schneiden. Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken und durch ein feines Tuch oder Sieb abseihen.

Grießnockerl: Butter mit Gewürzen schaumig rühren. Das Ei nach und nach einrühren. Den Grieß unterheben und die Masse ca. 30 Minuten quellen lassen. Mit zwei Löffeln Nockerln formen und im kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit dem Wurzelwerk auf die Suppenteller verteilen. Das Grießnockerl drauflegen, mit Suppe auffüllen und mit Schnittlauch bestreuen.



Tafelspitzsülzchen mit roten Zwiebeln und Kernöl



Zutaten für 4 Personen

ca. 400 g Tafelspitz, gekocht, in dünne Scheiben geschnitten
500 ml Rindsuppe, abgeschmeckt
4-5 Blatt Gelatine, eingeweicht und ausgedrückt
1 Lauchstange, geputzt in Scheiben geschnitten und blanchiert
2 Karotten, geschält, in Scheiben geschnitten und blanchiert
1 Petersilwurzel, geschält, in Scheiben geschnitten und blanchiert
1 gelbe Rübe, geschält, in Scheiben geschnitten und blanchiert
einige Portionsförmchen, mit Klarsichtfolie ausgelegt
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
einige Cocktailparadeiser
einige frische Kräuter
etwas Kürbiskernöl

Die Gelatine in der leicht erwärmten Rindsuppe auflösen, kurz überkühlen lassen.

Den Tafelspitz in kleinere Stücke schneiden und abwechselnd schichtweise mit dem Gemüse in die Förmchen füllen. Mit dem Gelee auffüllen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden gut kühlen. Sülzchen aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Anrichten und mit Cocktailparadeisern und Kräutern garnieren. Eventuell mit etwas weißem Balsamico besprühen.

Mit Kernöl beträufeln.



Roastbeefröllchen mit Krengevais



Zutaten für 4 Personen

ca. 500 g Roastbeef
(bereits gekocht und erkaltet in dünne
Scheiben geschnitten)
250 g Gervais

2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft
1 EL Kräuter, gehackt (Petersilie, Kerbel,
Estragon, ...)
1 EL frisch gerissener Kren

Für die Garnitur:
einige Cocktailparadeiser
Olivenöl
frisch gerissener Kren
einige Basilikumzweige

Alle Zutaten gut verrühren, abschmecken und in ei-
nen Dressiersack füllen.

Die Roastbeefscheiben auflegen, die Fülle aufdressie-
ren – anrichten.

Mit Cocktailparadeisern, Olivenöl, Kren und Basili-
kum garnieren. Baguette dazu servieren.



Tipp: Backofenfrisches Ja! Natürlich Baguette
passt herrlich dazu.



Zwiebelrostbraten vom Jungrind



Zutaten für 4 Personen

4 Rostbraten (je 120 g)
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Butter
2 Zwiebeln (200 g)
1 TL Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Fleischsuppe

Servierteller ins Rohr geben und auf 75°C vorheizen. Die Rostbra-
ten in Klarsichtfolie vorsichtig klopfen und den Fettrand leicht
einschneiden, damit sich die an den Rändern verbleibenden Seh-
nen während des Bratens nicht aufdrehen können. Salzen und
pfeffern und mit einer Seite ins Mehl tauchen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rostbraten mit der be-
mehlten Seite nach unten ins Fett legen. Auf beiden Seiten kurz
anbraten – innen sollten sie jedoch rosa bleiben – und im Rohr
warm stellen. In dieser Pfanne die Butter aufschäumen lassen,
mit Mehl bestreuen, mit etwas kalter Suppe aufgießen, dabei
kräftig rühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen, und zu
einem leicht sämigen Saft einkochen und abschmecken.

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten
beschichteten Pfanne in etwas Öl scharf goldgelb anbraten.

Den Saft über den mit Zwiebelringen garnierten Rostbraten ge-
ben und mit Braterdäpfeln oder Erdäpfelpüree servieren.



Gekochtes Schulterschmelze mit jungem Gemüse



Zutaten für 4 Personen

ca. 1 kg Schulterschmelze im Ganzen
1 Zwiebeln, mit der Schale halbiert und angebraten
2 Knoblauchzehen
2 Karotten, geschält
1 Petersilwurzel, geschält
1 gelbe Rübe, geschält
2 Stangensellerie, geputzt
1/2 Lauchstange, geputzt
1 Thymianzweig
Salz, 6 Pfefferkörner, 2 Nelken
1 Lorbeerblatt, 2-3 L Wasser
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für das Gemüse:

2 Karotten, geschält
1 gelbe Rübe, geschält
2-3 Sellerieknollen, geputzt
1 Hand voll Erbsen
einige kleine, gekochte, junge rote Rüben
1/2 Lauchstange, geputzt

Alles in Scheiben schneiden und kurz blanchieren.

Wasser aufkochen und das Schulterschmelze samt den Aromaten und dem Gemüse dazugeben und ca. 60-90 Minuten langsam köcheln lassen. Das Fleisch herausnehmen.

Die Suppe mit Salz und Muskatnuss abschmecken – abseihen. Das junge Gemüse in etwas Suppe erwärmen. Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Gemüse belegen und mit etwas Suppe begießen. Mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Dazu passen klassische Beilagen (Spinatrösti, Apfelkren, etc.).

Tipp: Dazu passen hervorragend die klassischen Beilagen wie Spinat, Kartoffelrösti und Apfelkren.



Gefüllte Zucchini mit kleinem Salat



Zutaten für 4 Personen

Fülle:
ca. 500 g Rindfaschiertes
1 Semmel, in Wasser eingeweicht, ausgedrückt
Salz, Pfeffer, Majoran
1 TL Thymian, gehackt
1 TL scharfer Senf
2 Eier

Alle Zutaten rasch zu einer kompakten Masse verrühren und abschmecken.

Weitere Zutaten:

4 Zucchini (grün oder gelb) der Länge nach halbiert und ausgehöhlt
2 Paradeiser, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
einige Thymianzweige
1 Hand voll Blattsalat
3 EL beliebiges Dressing
einige Cocktailparadeiser

Alles in Scheiben schneiden und kurz blanchieren.

Das ausgehöhlte Zucchinifleisch grob hacken, in etwas Olivenöl anrösten, salzen und pfeffern – kurz überkühlen lassen. Mit den Paradeiserwürfeln unter das Faschierte mischen. Diese Masse in die ausgehöhlten Zucchini füllen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und die Zucchinihälften einschichten. Mit Thymianzweigen belegen, mit Olivenöl beträufeln und im Rohr bei etwa 190°C ca. 30-35 Minuten braten.

Den Salat mit beliebigem Dressing marinieren. Die Zucchini mit dem Blattsalat anrichten und mit den Cocktailparadeisern garnieren.



Geschmortes Hüferschwanzel mit Schwammerl



Zutaten für 4 Personen

ca. 800 g Hüferschwanzel
im Ganzen
2 Zwiebeln, geschält und in größere
Stücke geschnitten
3 Knoblauchzehen, geschält und grob
geschnitten
3 EL Steinpilze, getrocknet, in Wasser
eingeweicht
2 Thymianzweige
2 EL Rohrohrzucker
100 ml Balsamicoessig
250 ml Roter Portwein
250 ml Rotwein
250 ml Bratensaft
3 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer
1 Hand voll Steinpilze, geputzt und in
größere Stücke geschnitten
1 Hand voll kleine Eierschwammerl,
geputzt und gewaschen
2 Schalotten, geschält, klein geschnitten
1 EL Petersilie, gehackt
2 EL Olivenöl

Hüferschwanz'l salzen und pfeffern. Den Zucker mit
Öl in einem Topf karamellisieren. Zwiebel und Knob-
lauch beifügen, Hüferschwanzel dazugeben und
beidseitig etwas anschmoren lassen. Die Steinpilze
samt dem Einweichwasser beifügen. Mit Balsamico,
Rotwein und Portwein ablöschen. Thymianzweige
dazu – kurz einreduzieren lassen, mit Bratensaft
auffüllen und zugedeckt langsam im Rohr bei
ca. 190°C (etwa 50-60 Minuten) weich schmoren.

Fleisch herausnehmen, die Soße etwas einkochen las-
sen – abschmecken und passieren.

Die Pilze in Olivenöl anrösten, Schalotten dazugeben
und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie
abschmecken. Hüferschwanzel aufschneiden und
mit der Soße übergießen. Mit den Schwammerln gar-
nieren. Eventuell Markknöderl als Beilage servieren.



Rinderragout in Senf-Speck-Soße



Zutaten für 4 Personen

ca. 800 g Gulaschfleisch, in nicht zu
große Würfel geschnitten
Salz und Pfeffer
3 Zwiebeln, in Stücke geschnitten
ca. 100 g Speck, in Würfel geschnitten
3 EL Sonnenblumenöl
500 ml Rotwein
250 ml Bratensaft
250 ml Roter Portwein
1 Zweig Liebstöckel
1 Karotte, geschält und
in Stücke geschnitten
1 gelbe Rübe, geschält und
in Stücke geschnitten
1 Petersilwurzel, geschält und
in Stücke geschnitten
4 EL Sauerrahm
mit 2 EL scharfem Senf und
1 EL glattem Mehl glatt rühren
Für die Garnitur: einige dünn
aufgeschnittene Speckscheiben

Fleisch salzen, pfeffern und in einem Topf scharf an-
braten. Speck, Zwiebel und Wurzelwerk beifügen,
kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen, kurz reduzie-
ren lassen, mit Bratensaft auffüllen und zugedeckt
weich dünsten.

Das Fleisch herausnehmen. Die Soße mit der Sauer-
rahmmischung binden, kurz einkochen und passie-
ren.

Anrichten, mit dünnen Speckscheiben garnieren.
Eventuell mit einem Krautstrudel servieren.



Tipp: Zu dem Rindergulasch kann man klassisch
Gebäck oder einen Krautstrudel reichen.



Roastbeef mit gefüllten Spinaterdäpfeln



Zutaten für 4 Personen

ca. 1 kg Beiried, zugeputzt
Salz und Pfeffer
3 EL Olivenöl
250 ml Roter Portwein,
auf ca. die Hälfte reduziert
250 ml Bratensaft
1 TL Almbutter

Für die Spinaterdäpfel:

4 Erdäpfel, in der Schale gekocht
(nicht zu weich!)
2 Hand voll Spinat in
1 EL brauner Almbutter kurz
abgeschwitzt
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss
2 EL Emmentaler, gerieben
1 Ei

Beiried salzen, pfeffern, in Olivenöl beidseitig scharf anbraten und bei etwa 180°C im Backrohr ca. 50 Minuten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten rasten lassen.

Bratensaft mit Portwein mischen – kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Von den Erdäpfeln den Deckel abschneiden und mit einem Kaffeelöffel aushöhlen. Das Innere der Erdäpfel grob hacken – mit Spinat, Ei und 2/3 vom Käse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in die Erdäpfel füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im Rohr bei ca. 200°C etwa 10 Minuten backen.

Roastbeef in nicht zu dünne Scheiben schneiden – anrichten. Mit der Portweinsoße umgießen und mit den Erdäpfeln anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren.



Rinderfilet mit gefülltem Markknochen



Zutaten für 4 Personen

4 Rinderfilets, à ca. 160 g
3 EL Olivenöl
4 Markknochen, das Mark auslösen und über Nacht wässern
Die Markknochen ca. 1 Stunde lang auskochen und putzen.
2 Toastscheiben, entrindet und in Würfel geschnitten
Salz und Pfeffer
1 EL Kräuter, gehackt
8 EL fertige Portweinsoße
frische Kräuter zum Garnieren

Das Steak in der Mitte einschneiden und den geputzten Markknochen einsetzen. Salzen und pfeffern. In Olivenöl medium braten – kurz rasten lassen.

Das Knochenmark auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Briochewürfel kurz rösten, die Markwürfel beifügen – kurz braten. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Das Steak anrichten und die Brioche-Mark-Masse in den Knochen füllen. Mit der Portweinsoße beträufeln und mit frischen Kräutern garnieren. Eventuell junges Gemüse dazu servieren.

Tipp: Markknochen sind normalerweise nicht überall erhältlich. Selbstverständlich erhalten Sie diese in Ihrem MERKUR Markt.



Gekochter Tafelspitz mit Bouillon-Erdäpfeln



Zutaten für 4 Personen

- 1 kleiner Tafelspitz
- 2 kleine Schalotten samt Schale, halbiert und in einer Pfanne angeröstet
- 2 geschälte Karotten
- 2 geschälte gelbe Rüben
- 2 geschälte Petersilwurzel
- 1 kleine geschälte Sellerieknolle
- 1 kleine Lauchstange, geputzt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Thymianzweig
- 6 weiße Pfefferkörner
- 3 Knoblauchzehen, halbiert
- 1 Zweig Liebstöckel
- Salz, Muskatnuss
- 8 rohe, speckige Erdäpfel, geschält und in größere Würfel geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

In einem Topf ca. 4 Liter Wasser aufkochen, den Tafelspitz einlegen und langsam etwa 1 Stunde leicht köcheln lassen. Die Suppe öfters abschöpfen. Das Gemüse und die Aromaten beifügen und je nach Größe des Tafelspitzes etwa 45-50 Minuten weiter köcheln lassen. Den Tafelspitz und das Wurzelgemüse aus der Suppe heben, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und durch ein feines Tuch abseihen. Die geschnittenen Erdäpfel in etwas Bouillon weich kochen. Das Wurzelgemüse in Scheiben schneiden, den Tafelspitz tranchieren und alles in einem Suppenteller mit den Bouillon-Erdäpfeln dekorativ anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Klassische Tafelspitzbeilagen extra dazu servieren.

Tipp: Statt Tafelspitz kann auch Schulterschmelze, Hüfterschwanzel, Beinfleisch, Kavalierspitz und Dicker Spitz verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

- 3 Äpfel (z. B.: Jona Gold oder Golden Delicious), geschält, geviertelt, entkernt
- 125 ml Riesling
- 125 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- Prise Rohrohrzucker
- Salz
- 1 EL frisch gerissener Kren

Zutaten für 4 Personen

- 4 einen Tag alte Semmeln, in kleinere Würfel geschnitten
- ca. 250 ml abgeschmeckte, kräftige Rindsuppe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ev. 1 EL geschlagenes Obers
- 2 EL frisch gerissener Kren

Zutaten für 4 Personen

- 3 entrindete Scheiben Toastbrot, in kleine Stücke geschnitten
- ca. 1 1/16 l Milch
- 2 Dotter
- Salz, Pfeffer, Spritzer Worcester Soße, Spritzer Weißweinessig
- ca. 1/4 l Pflanzenöl
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zutaten für 4 Personen

- ca. 1 kg geputzter, gewaschener Blattspinat, blanchiert, gut ausgedrückt
- 1 EL Butter
- 2 EL glattes Mehl
- ca. 1/4 l abgeschmeckte Rindsuppe
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL geschlagenes Obers

Apfelkren

Wein, Wasser, Zitronensaft und Zucker aufkochen – die Äpfel dazugeben, und zugedeckt langsam weich dünsten – abseihen und mit einem Stabmixer gut verrühren. Mit Salz und eventuell Zitronensaft abschmecken. Den frisch gerissenen Kren unterrühren.

Semmelkren

Semmeln in einen Topf geben und die heiße Rindsuppe unter ständigem Rühren nach und nach beifügen. Mit einem Schneebesen gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Kren einrühren und eventuell das Obers vorsichtig unterheben.

Schnittlauchsoße

Toastbrot, Milch, Dotter und Gewürze gut mixen. Langsam nach und nach das Pflanzenöl einrühren und zu einer soßigen Konsistenz mixen – abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Cremspinaat

Aus Butter und Mehl eine helle Einbrenn herstellen – mit Rindsuppe aufgießen – glatt rühren und langsam ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Spinat dazugeben und gut mixen, mit Knoblauch und den Gewürzen abschmecken. Das geschlagene Obers zum Schluss unterheben.





Rindsrouladen



Zutaten für 4 Personen

4 Jungrindsschnitzel (à 200 g)
50 g Estragonsenf
50 g Karotten
80 g gelbe Rüben
50 g Speck
4 EL Essiggurken
100 g Sonnenblumenöl
Zwiebeln, würfelig
geschnitten
1/2 l Rindssuppe
20 g Mehl, glatt
1/2 Becher Sauerrahm (100 ml)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Backrohr auf 180°C vorheizen. Die Rindsschnitzel klopfen, pfeffern und ganz dünn mit Senf bestreichen. Karotten und Rüben schälen und ebenso wie die Gurken in etwa vier Millimeter dicke Streifen schneiden. Den Speck mit dem Gemüse auf die Rindsschnitzel legen, einrollen und mit einem Spagat (ersatzweise Zahnstocher) fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen kurz von allen Seiten anbraten. Innen sollten sie jedoch rosa bleiben.

Die Rouladen zur Seite legen, um die entstandenen Bratenrückstände für die Soße zu nützen. Dazu die fein geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne anrösten und, sobald sie Farbe nehmen, mit Mehl stauben, also das Mehl über die Zwiebeln streuen und kurz mitrösten. Sobald es Farbe annimmt, mit etwas Suppe aufgießen und kräftig rühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen. Einmal aufkochen lassen, die Rindsrouladen wieder begeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-40 Minuten im Rohr dünsten lassen. Sauerrahm glatt rühren, gegen Ende der Garzeit unterrühren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rouladen vom Spagat befreien und mit Erdäpfelpüree oder Teigwaren servieren.

Gewinnen Sie einen Urlaub am Ja! Natürlich Bio-Bauernhof für 2 Personen.

Erleben Sie die einzigartige Natur des Nationalparks Hohe Tauern und lassen sich von der atemberaubenden Schönheit der Region verzaubern.



Gewinnfrage:

Welches Teilstück stammt vom österreichischen Bio-Jungrind?

- Mageres Meisel
 Stutzen
 Schopf



Name: _____

Tel: _____ E-Mail: _____

JA, ich will den Gratis-Ja!-Natürlich-Newsletter abonnieren.
An der Verlosung nehmen nur vollständig ausgefüllte Teilnahmekarten teil.

Einsendeadresse: **Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.**
Kennwort: **Bio-Jungrind**
IZ NÖ-Süd, Straße 3, Objekt 16
A-2355 Wr. Neudorf

Teilnahmekarte frankiert und vollständig ausgefüllt an Ja! Natürlich senden. Ich stimme durch die Teilnahme am Gewinnspiel der EDV-unterstützten Verarbeitung und Verwendung meiner personenbezogenen Daten durch die Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H. zu Teilnahmebedingungen. Die Gewinner werden schriftlich verständigt. Eine Barabgabe der Preise ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Minderjährige bedürfen für die Entgegennahme der Preise die Zustimmung der Erziehungsberechtigten. Teilnahme auch im Internet unter www.janaturlich.at möglich. Teilnahmeschluss 31. Mai 2010.



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

***Ja! Natürlich Servicetelefon: 02236/600-6950
www.janatuerlich.at, www.makingofjanatuerlich.at***

*Impressum – 2010:
Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf*

Exklusiv bei

MERKUR