



aus biologischer  
Landwirtschaft

# Kalbfleisch

köstliche Rezepte zum Nachkochen



Exklusiv bei:

**MERKUR**  
Ihr Markt



<i>Kalbfleisch – eine große Tradition und voll im Trend</i>	3
<i>Warum Ja! Natürlich Kalbfleisch so gut ist</i>	4 – 5
<i>Tipps für den Einkauf</i>	6 – 8

### **Rezepte**

<i>Kalbseinmachsuppe</i>	9
<i>Kalbsrahmgulasch</i>	10
<i>Wiener Schnitzel</i>	11
<i>Gebratenes Kotelett</i>	12
<i>Kalbsbutterschnitzel mit Erdäpfelpüree</i>	13
<i>Kalbsbraten</i>	14

### **Gewinnspiel**

<i>Urlaub am Ja! Natürlich Bauernhof</i>	15
--	----



## **Kalbfleisch – eine große Tradition und voll im Trend**

*Eine gesunde Ernährung, fit und vital bleiben sowie bewusst genießen sind wichtige Werte im Leben.*

*Biologisches Kalbfleisch ist ideal für den gesundheits- und figurbewussten Genießer, denn kaum eine Fleischsorte ist zarter, delikater und magerer als Kalbfleisch. Es ist reich an hochwertigem, für den Körper gut verwertbarem, Eiweiß. Durch die kurze Bratzeit bleibt das Fleisch saftig und der hohe Eiweißgehalt erhalten.*

*Für viele leckere Rezeptideen bietet **Ja! Natürlich** eine köstliche Auswahl an Kalbfleisch – exklusiv bei MERKUR. Selbstverständlich in bester Bio-Qualität von ausgewählten Bio-Bauern.*



**Ja! Natürlich** wünscht guten Appetit!



## Warum Ja! Natürlich Kalbfleisch so gut ist?

*Das Bio-Fleisch von Ja! Natürlich ist eine echte Delikatesse. Es ist besonders zart und geschmackvoll. Doch nicht nur der Geschmack von Bio-Fleisch ist einzigartig, auch in seinen Eigenschaften ist es hervorragend!*





## **Österreichische Qualität**

*Ja! Natürlich* Kalbfleisch stammt zu 100 % von österreichischen Bio-Bauern. Neben der Muttermilch nehmen die Kälber Rauhfutter wie Heu und Stroh zu sich. Die Kälber bekommen nur frische, natürliche Bio-Milch, das heißt kein Milchaustauscher, wie Milchpulver und Fremdfett. Dazu gibt es ausreichend Bewegungsmöglichkeiten und ihrem Naturell entsprechend soziale Kontakte durch Haltung in der Gruppe mit gleichaltrigen Artgenossen.

Das Resultat kann sich sehen lassen – zartes hellrosa Kalbfleisch in bester Bio-Qualität.

## **Streng 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. Ein möglichst schonender und kurzer Transport zur Schlachtung ist eine Selbstverständlichkeit.

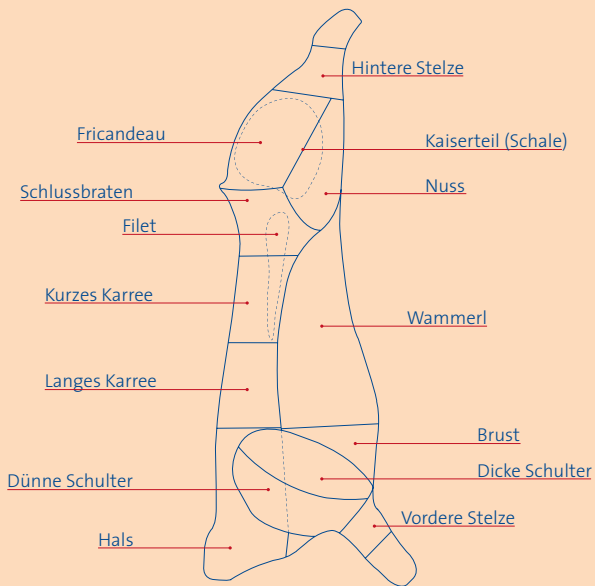
## **Garantiert gentechnikfrei**

Biologische Landwirtschaft heißt immer: Garantiert gentechnikfrei! Die Tiere bekommen entsprechend der EU-Bio Verordnung gentechnikfreies Futter. So ist sichergestellt, dass auch das Fleisch absolut gentechnikfrei ist.



## Tipps für den Einkauf

Beim kreieren eigener Kalbfleisch-Rezepte sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wichtig zu beachten ist, dass das Kalbfleisch einen sehr feinen Eigengeschmack hat und Kräuter und Gewürze hervorragend aufnimmt. Das Fleisch eignet sich zum Dünsten, Schmoren und Braten bis hin zum Grillen und Kurzbraten.





Das mürbe **Filet** kann im Ganzen, als Steak oder Medaillon gegrillt, (kurz)gebraten oder für Geschnetzeltes verwendet werden.

---



Das **Karree** ist ein hervorragendes Bratenstück. Daraus werden zarte Koteletts oder Steaks geschnitten, die (kurz)gebraten, gebacken oder gegrillt werden. Eine Spezialität ist der Nierenbraten (kurzes Karree).

---



Das **Kaisersteil** ist das meistverwendete und ideale Teilstück für Schnitzel. Im Ganzen wird es als Braten verwendet.

---



Die **Nuss** ist ein besonders saftiges und zartes Teilstück, das als Schnitzel, Steak, Medaillon, Fondue und für Ragouts verwendet wird bzw. im Ganzen als Braten.

---



Das **Fricandeau** wird für Steaks, Schnitzel und Ragouts verwendet oder auch als Ganzes gespickt und gebraten. Es lässt sich weiter unterteilen in „Tafelspitz“, „Unterschale“ sowie „weißes Scherzel“.

---



**Schlussbraten** Das saftige Hüftstück ist ein beliebtes Bratenstück, das – portioniert – beste Schnitzel ergibt.

---



Die **Schulter** ist ein kräftiges, saftiges Stück, das sich in die „Dicke und Dünne Schulter“, „Schulter-scherzel“, und „Mageres Meisel“ unterteilen lässt. Zum Braundünsten, für Ragouts, Gulasch und Eintöpfe hervorragend geeignet. Von Fett und Sehnen befreite Stücke werden auch zu saftigen Schnitzeln geschnitten.

Die **vordere Stelze** ist ein beliebtes Grill- und Bratenstück. Ausgelöst wird dieses Fleisch als Kalbsvögerl angeboten. Hervorragend geeignet zum Braten oder Dünsten (Ragout, Gulasch).

---



Der **Hals** – im Stück mit Knochen wegen seiner Saftigkeit ein beliebtes Bratenstück. Ausgelöst eignet sich dieses Teilstück für Rollbraten oder zum Füllen, portioniert für Ragouts, Gulasch und Frikassees.

---



Die **Brust** wird vorwiegend im Stück als Braten (glasiert und gedünstet) sowie „untergriffen“ zum Füllen gefüllte Kalbsbrust) verwendet. Ausgelöst hervorragend geeignet zum Rollen und Füllen bzw. portioniert für Ragouts und Eingemachtes.

---



Das **Wammerl** schließt bauchwärts an die Brust an und eignet sich ebenfalls ausgezeichnet für Gulasch. Gewürfelt wird dieses Fleischstück gerne für Eintöpfe bzw. Eingemachtes, faschiert für Hackbraten, Laibchen oder Butterschnitzel verwendet.

---


# Rezepte



## Kalbseinmachsuppe




### Für 6 Portionen


500 g  Kalbfleisch, würfelig  
geschnitten (Hals, Stelze  
oder Schulter)

80 g  Butter

50 g  Mehl, glatt

1 L Suppe

1/16 L  Weißwein, trocken  
Salz, Pfeffer (weiß)

300 g  gekochtes Gemüse  
(Erbsen, Karotten, Karfiol,  
Fisolen, etc.)

1/16 L  Schlagobers

2  Eidotter

Lorbeerblatt, Muskatnuss,

 Zitronenschale

 Schnittlauch, frisch

*Butter zerlassen, Mehl dazugeben (nicht bräunen). Mit Wein ablöschen, mit Suppe aufgießen, ca. 10 Minuten aufkochen lassen.*

*Schneiden Sie das Kalbfleisch in mundgerechte, möglichst gleichgroße Würfel. Fleischstücke und Gemüse dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Muskatnuss würzen. Noch einige Minuten ziehen lassen und mit Schnittlauch verfeinern.*

*Abschließend die Suppe mit Schlagobers und Eidotter legieren. Dazu verquirlt man die Eidotter mit dem Schlagobers und rührt sie langsam in die heiße Suppe – nicht mehr aufkochen!*

**Tipp:** Mit Semmelknödeln stellt das eingemachte Kalbfleisch eine herzhaft Hauptspeise dar.





# Rezepte





## Kalbsrahmgulasch



### Für 4 Portionen

800 g  Kalbfleisch (Schulter, Hals, Vögel) grob gewürfelt  
3/4 L klare Kalbs- oder Rindsuppe  
300 g  Zwiebel  
(ca. 1/3 der Fleischmenge)  
100 g  Öl  
1/8 L  Sauerrahm  
1 EL Paradeisermark

2 EL Paprikapulver, edelsüß  
1/2 EL  Mehl, glatt  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Kümmel, gemahlen  
1/2 Chilischote  
1/4  Zitronenschale  
Salz, Pfeffer (weiß)

Die fein geschnittenen Zwiebel in heißem Öl unter Rühren goldbraun anrösten. Paradeisermark einrühren und kurz mitrösten. Topf von der Herdplatte ziehen, Paprikapulver einstreuen und gut verrühren. Mit Suppe aufgießen und ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.

Gewürze dazugeben, abschmecken und ca. 1 Stunde weiterköcheln lassen.

Das Fleisch zum Gulaschansatz geben. Ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Sauerrahm und Mehl mit 1/16 L Wasser verrühren und damit das Gulasch binden, nochmals abschmecken und kurz aufkochen.







# Rezepte



## Wiener Schnitzel



### Für 2 Portionen

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 2 |  Kalbsschnitzel à 180 g<br>(z. B. Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten, Fricandeau, Karree) |  Mehl glatt    |
|   |   |  Semmelbrösel  |
| 1 |  Ei  |  Salz, Pfeffer |
|   |   |  Öl            |

Falls nicht schon portiniert gekauft, schneiden Sie quer zur Faser ca. 1 cm dicke Schnitzel. Schnitzel unter eine stärkere Folie (z. B. Klarsichthülle) legen und vorsichtig gleichmäßig auf eine Dicke von ca. 1/2 cm flachklopfen.

Schnitzel beidseitig salzen und pfeffern. In einer geeigneten Schüssel das Ei mit einer Gabel leicht verschlagen. Die beiderseits bemehlten Schnitzel durchziehen. Anschließend in den Bröseln wenden, zart andrücken und die überschüssigen Brösel abschütteln. Ein bis zwei Finger dick Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel einlegen. Die optimale Temperatur (150 °C) ist dann erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald man das Schnitzel ins Öl taucht. Die Schnitzel beidseitig goldgelb backen. Danach die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Beilagenempfehlung:** Petersilerdäpfel, Reis.



# Rezepte



## Gebratenes Kotelett



### Für 2 Portionen

- 2  Kalbskoteletts á 250 g,  
eher dick geschnitten  
Salz, Pfeffer  
 Öl

*Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Koteletts einlegen und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Nach dem Wenden die Temperatur reduzieren und bis zum gewünschten Garpunkt fertig braten. Die fertig gebratenen Koteletts mit Alufolie bedecken und 10 Minuten in der warmen Pfanne rasten lassen.*

**Tipp:** Das Kotelett niemals mit einer Gabel anstecken, weil dadurch wertvoller Fleischsaft austritt und es zäh und trocken wird.

**Beilagenempfehlung:** *Ja! Natürlich Fertiggemüse und Ja! Natürlich Reis.*


# Rezepte



## Kalbsbutterschnitzel mit Erdäpfelpüree

Für 4 Portionen

### Kalbsbutterschnitzel

- 700 g  Kalbfleisch, faschiert  
(z. B. Gusto, Schulter, Hals)
- 2  Toastbrot-scheiben
- 1/16 L  Schlagobers
- 1/16 L Kalbs- oder Rindsuppe
- 1  Ei
-  Butter
-  Öl
-  Petersilie, frisch gehackt
- Salz, Muskatnuss

### Erdäpfelpüree

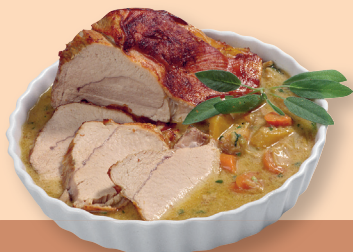
- 1 kg  Erdäpfel mehlig
- 1/8 L  Milch, lauwarm
- 100 g  Butter
- Salz, Muskatnuss



**Kalbsbutterschnitzel:** Kalbfleisch faschieren. Toastbrot in Wasser einweichen und auspressen. Faschiertes, vorbereitetes Toastbrot, Ei, Schlagobers, Petersilie und Gewürze vermengen. Laibchen formen und mit dem Messer eine Struktur eindrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen langsam beidseitig braten. Laibchen aus der Pfanne heben. Den Bratrückstand mit Suppe ablöschen und einkochen. Kalte Butterstücke einrühren und schmelzen. Nicht mehr aufkochen lassen.

**Erdäpfelpüree:** Erdäpfel schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen (dauert ca. 19 Minuten). Erdäpfelwürfel abseihen, gut abtropfen lassen und noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken. Milch und Butter mit einem Schneebesen locker einrühren und mit Salz und ein wenig abgeriebener Muskatnuss würzen.

# Rezepte



## Kalbsbraten



### Für 8 Portionen

1	Kalbsschulter (ca. 1,7 kg)	1/8 L	Schlagobers
750 g	Wurzelgemüse (Zwiebeln, Karotten, Gelbe Rüben, Sellerie, Petersilienwurzel, Schalotten, Lauch)	1 EL	Mehl, glatt Salz, Pfeffer
1/2 L	klare Kalbs- oder Rindsuppe		Petersilie Lorbeer, Salbei
1/4 L	Weißwein, trocken		Öl

*In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen, gewürfeltes Wurzelgemüse dazugeben und anrösten. Danach Gemüse beiseite stellen.*

*Wiederum etwas Öl erhitzen und das Bratenstück rundum kräftig anbraten. Mit Wein ablöschen und fast bis zur Gänze einkochen lassen. Danach mit Suppe aufgießen. Salbei und Lorbeer beigeben, ins Rohr schieben und bei 150 °C braten.*

*Nach ca. 1 1/2 Stunden das angeröstete Gemüse dazugeben und eine weitere Stunde im Rohr braten. Fleisch aus der Pfanne heben und warm stellen. Obers mit etwas Mehl verquirlen und in die Bratensauce einrühren. Kurz aufkochen lassen. Die fein gehackte Petersilie zugeben und die Sauce abschmecken.*

**Beilagenempfehlung:** Semmelknödel, Nudeln, Braterdäpfel.

# 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!



Was bekommen die **Ja! Natürlich** Kälber zu trinken?

- Frischen Apfelsaft
- Bio-Milch
- Köstlichen Kakao



Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

An der Verlosung nehmen nur vollständig ausgefüllte Teilnahmekarten teil.

JA, ich will den *Gratis Ja! Natürlich* Newsletter abonnieren.

Einsendeadresse: **Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.**

**Kennwort: Kalbfleisch**

**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 Barabläse 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](http://www.janaturlich.at) möglich. **Teilnahmeschluss:** 31. März 2012.



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

**Ja! Natürlich Servicetelefon:**  
**02236/600-6950**

mit freundlicher Unterstützung von



[www.ama.at](http://www.ama.at)

**Impressum 2011** Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte Ges.m.b.H.  
Industriezentrum Niederösterreich-Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf