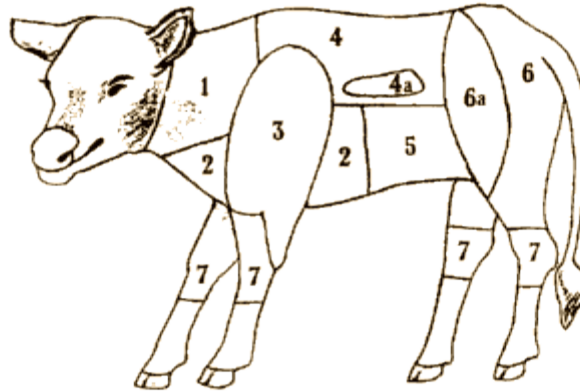


Das Kalb

Kalbfleisch ist wasserhaltiger als Rindfleisch und hat weniger Kalorien; da es leichter verdaulich ist als Schweine- oder Rindfleisch, spielt es in der Diätküche eine große Rolle. Bei seiner Zubereitung dürfen Sie mit geringeren Garzeiten rechnen - dadurch gehen weniger Nähr- und Wirkstoffe verloren. Achten Sie beim Kauf von Kalbfleisch darauf, dass es zart rosa aussieht; graues, rotes oder gelblich-rotes Fleisch ist trocken und im Geschmack eher zweitklassig.

Beim Kalb unterscheidet man folgende Fleischpartien:



1. HALS, NACKEN - zum Kochen und Schmoren, z.B. als Gulasch oder Frikassee
2. BRUST - gerollt oder gefüllt als Braten, sonst auch Schmoren
3. SCHULTER, BUG - für Geschnetzeltes, Ragout und Frikassee, aber auch als Braten
4. RÜCKEN, KAMM - im Ganzen oder der Länge nach gespalten zum Braten, Koteletts, Steaks
- 4a. FILET, LENDE - ausgelöst als kleiner Braten, in Scheiben als Medaillons; auch für Fondue und Spießchen
5. BAUCH - für Gulasch und Frikassee, Nierenbraten
6. KEULE, SCHLEGEL - vorwiegend Schnitzfleisch
- 6a. NUSS - als Teilstück der Keule für große Braten geeignet
7. VORDER- UND HINTERHAXEN - zum Kochen, Schmoren und Braten (Ossobuco)