

Rindfleisch – Das rote Kraftpaket

3. November 2010 | Von [MatthiasClemens](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Hormone](#), [Proteine / Eiweiß](#), [Sportnahrung](#)

Gefällt mir

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



Liebe **BLOG-Leser** und treue **PEAK-Kunden**,

Im Rahmen der interaktiven Abfrage zu BLOG-Themen, auf der [PEAK-Homepage](#), wollten viele von Euch etwas zum Thema Fleisch erfahren. Nachdem ich in meinem letzten [BLOG Allgemeines zum Thema Fleisch](#) beschrieben habe, möchte ich meine heutige Ausführung ausschließlich dem Thema RINDFLEISCH widmen. Obwohl wir Deutschen Schwein dem Rindfleisch vorziehen, sehe ich gerade in Hinblick auf die Sporternährung bei Rindfleisch einige interessante Eigenschaften.

Allgemeines zu Rindfleisch

Begriff

Unter der Bezeichnung Rindfleisch fällt das Fleisch von Jungrindern, Ochsen und Bullen. Das Fleisch unterscheidet sich in der Farbe, dem Faserverlauf und der Fettzeichnung. Allgemein ist das Fleisch jüngerer Tiere heller.

Produktion

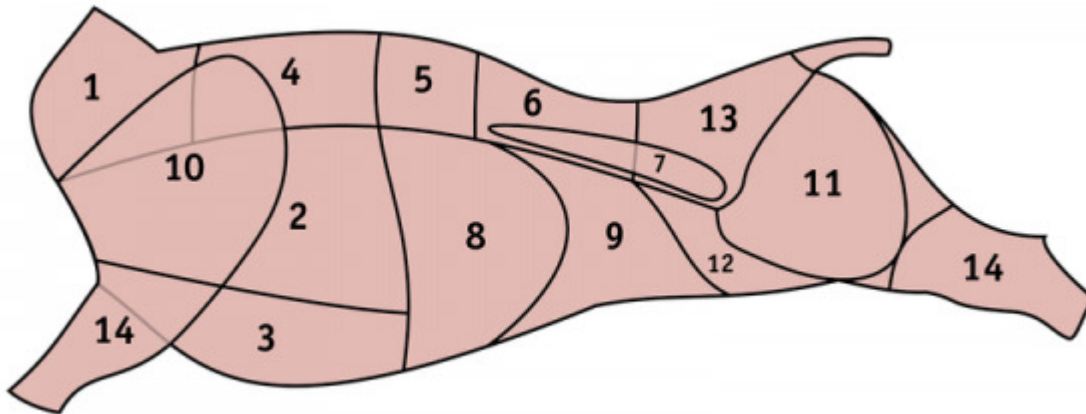
Weltweit sind die USA, Brasilien und China die wichtigsten Produzenten von Rindfleisch. Auf europäischer Ebene kommt das meiste Rindfleisch aus Frankreich, Deutschland und Italien.

Konsum

Mit einem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 12-20kg Rindfleisch pro Kopf, befindet sich Deutschland nicht in der TOP 10 der besten Rindfleischesser. Spitzenreiter sind Länder wie USA, Argentinien und Australien. In Europa wird in Dänemark und Frankreich am meisten Rindfleisch verzehrt.

Besonders die BSE-Krise hat für einen deutlichen Rückgang des Rindfleischkonsums gesorgt, welcher sich die letzten Jahre jedoch weitestgehend, mitunter auch durch die Einführung des Rindfleischetikettierungsgesetz, wieder relativiert hat.

Teilstücke eines Rind



Anhand des Schaubilds lassen sich die Teile des Rinds gut unterteilen in:

1. Hals (Nacken und oberhalb der Kopf)
2. Querrippe
3. Brust
4. Fehlrippe
5. Hochrippe
6. Roastbeef
7. Filet
8. Knochendünnung
9. Bauch oder Fleishdünnung
10. Schulter (falsches Filet)
11. Ober- Unterschale und Nuss
12. Schliem
13. Hüfte und Tafelspitz
14. Wade

Die Bezeichnungen der einzelnen Teile sind regional oftmals verschieden. Mit der beigefügten Darstellung lässt sich die grundsätzliche Trennung jedoch gut verdeutlichen.

Verwendung der einzelnen Fleischteile

Filet

Das Filet ist ein sehr zartes, relativ fettarmes und feinfaseriges Stück. Da allgemein der Rücken eines Rinds keinen hohen Beanspruchungen unterworfen ist, haben besonders in diesem Gebiet angesiedelte Fleischteile gute Eigenschaften für den Verzehr. Klassische Steaks oder Medallions werden aus dem Filet geschnitten. Aufgrund der Tatsache, dass es nur in sehr geringer Menge beim Schlachtvieh vorkommt, gehört Filet auch zu den teuersten Stücken des Rinds.

Hochrippe/Roastbeef

Hochrippe und Roastbeef stammen ebenfalls aus dem Rücken des Rinds. Das Muskelfleisch ist gut kapillarisiert und somit auch sehr saftig.

Die Hochrippe wird für das sog. „Côte de Boeuf“ verwendet. Das Roastbeef wird nochmals unterschieden in ein hohes und ein flaches Roastbeef sowie ein Zwischenrippenstück. Besonders zart bleibt das Fleisch wenn es rosa gebraten wird (medium). Wichtig ist, das Fleisch vor dem Anschneiden ruhen zu lassen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilen kann. Klassische Steaks stammen vom Roastbeef.

Hüfte

Die Hüfte weist eine gute Kapillarisation und eine lockere Faserstruktur auf und ist darum auch sehr zart und saftig. Hüftfleisch kann zum Braten für Rouladen aber auch für die Zubereitung als Steak genutzt werden. Mit 2% Fettanteil zählt die Hüfte zu den magersten Teilen des Rinds.

Ober- und Unterschale

Beide Teile sind eher mager. Die Oberschale kann für Rouladen, als Braten, für Fondue, als Steak oder zur Herstellung eines mageren Tartar verwendet werden.

Das Fleisch der Unterschale kann gekocht, gepökelt und geschmort werden. Man kann daraus Gulasch, Rostbraten oder Rouladen machen.

Nacken/Hals

Beide Teile zusammen werden oft auch Kamm genannt. Es handelt sich hier um ein sehr kräftiges, durchwachsendes Stück Muskelfleisch, daher eignet es sich hervorragend zum Kochen oder Schmoren.

Fehlrippen/Hochrippe

Die Hochrippe ist vielseitig einsetzbar. Perfekt kann man aus ihr Sauerbraten, Gulasch oder Eintöpfe herstellen. Gut abgehangen eignet es sich auch für Fondue.

Bauch- / Fleischdünnung

Diese Stücke werden zur Herstellung von Wurstwaren verwendet. Man kann Sie jedoch auch für die Zubereitung von Suppen oder als Kochfleisch verwenden.

Brust

Brustfleisch hat die Eigenschaft, dass es sehr lange saftig bleibt. Auch nach längerem kochen trocknet es nicht aus.

Querrippe

Die Zubereitung von Gulasch, Eintöpfen oder Suppen ist mit Fleisch aus der Querrippe möglich.

Schulter

Aus der Schulter kommen Bugstücke oder das sog. falsche Filet. Falsches Filet ist dem echten Filet ähnlich, für Steaks ist es jedoch nicht geeignet. Verwendung findet es mehr als Schmor-Sauer- oder Spickbraten. Aus Bugstücken kann man Sauerbraten, aber auch gekochte und geschmorte Fleischgerichte zubereiten.

Schwanz

Jeder kennt die sog. Ochsenchwanzsuppe. Für viel mehr wird dieses Teil des Rinds auch nicht verwendet.

Nährstoffe in Rindfleisch

Rindfleisch fällt grundsätzlich in die Kategorie der Proteinquellen. Neben hochwertigen Eiweißverbindungen liefert es jedoch, je nach Fleischteil, auch einen moderaten Anteil an **Fettsäuren**, sowie viele **Vitamine, Mineralstoffe** und sonstige Substanzen.

Eiweißanteil

Mit durchschnittlich 22gr./100gr. rohem Fleisch ist Rindfleisch eine hervorragende **Eiweißquelle**. Im gekochten Zustand erhöht sich der Proteinanteil pro 100gr. zusätzlich aufgrund des reduzierten Wasseranteils auf bis zu 35gr./100gr. Tierisches Protein, wie das vom Rind, zeichnet sich durch eine hohe biologische Wertigkeit aus, d.h. die Aminosäurebilanz ermöglicht eine hohe Umwandlungsrate vom Nahrungsprotein zum körpereigenen Protein. Obwohl es einige Ausnahmen gibt, sind tierische Eiweißquellen den pflanzlichen in punkto Wertigkeit generell überlegen.

Der hohe Proteinanteil macht Rindfleisch zu einem sättigenden Lebensmittel. Es eignet sich sowohl in Diät- als auch in Aufbauphasen

Rindfleisch liefert hochwertiges Protein und trägt mit anderen Proteinsorten für einen gesunden Mix an Proteinlieferanten bei.

L-Carnitin

Ein Vorteil von Rindfleisch ist sein hoher Gehalt an **L-Carnitin**. L-Carnitin unterstützt die Verbrennung von Fettsäuren in den Mitochondrien, in dem es für den Abtransport langkettiger Fettsäuren sorgt. Im Vergleich zu Geflügel und Fischfleisch ist L-Carnitin in Rindfleisch in hoher Menge enthalten. 100gr Rindfleisch enthalten durchschnittlich 80mg L-Carnitin.



Kohlehydrate

Bis auf ausgewählte Teile wie z.B. die Rinderleber mit 5,3gr/100gr, ist Rindfleisch frei von Kohlenhydraten. Bei Brust oder Filet wird lediglich ein Anteil von 0,1gr/100gr angegeben.

Aufgrund seiner Eigenschaft als Kohlenhydrat freies Lebensmittel findet Rindfleisch also auch Verwendung in LowCarb und NoCarb Diäten.

Fette

Fettanteil

Bzgl. des Fettanteils macht es einen großen Unterschied, welchen Teil des Rinds man vorhat zu verzehren. Kauft man Muskelfleisch der Hüfte, so beträgt der Fettanteil lediglich 2%. Rinderfilet und Roastbeef liegen mit 4% bereits doppelt so hoch. Die Brust vom Rind schlägt mit bis zu 14% Fettanteil zu Buche.

Beim Rindfleisch kann also der Brennwert aufgrund des unterschiedlichen Fettgehalts enorm schwanken. Im Allgemeinen hat sich der Fettanteil bei Rindfleisch aufgrund von Veränderungen bei der Fütterung immer rückläufiger entwickelt.

Hier sind also Vorsicht und eine gezielte Auswahl beim Kauf geboten

Cholesterin

Ein großer gesundheitsspezifischer Vorteil des Rindfleischs, im Gegensatz zu Fleisch vom Schwein, ist sein niedrigerer Anteil an Cholesterin. Auch hier muss jedoch wieder der Gesamtanteil Fett im Fleischteil berücksichtigt werden. Eine gewisse Menge Cholesterin ist gerade für uns Sportler jedoch auch wichtig für die Synthese des anabolen Hormons **Testosteron**. Darum sollten wir Nahrungscholesterin nicht gänzlich meiden.



Fettsäuren

Die durchschnittliche Gewichtung der Fettsäuren in Rindfleisch liefert uns etwa gleiche Mengen an gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren sowie einen kleineren Teil mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Der Anteil gesättigter Fettsäuren ist verantwortlich für das im Fleisch enthaltene Cholesterin.

Bei den ungesättigten Fettsäuren ist besonders hervorzuheben, dass sich in Rindfleisch moderate Mengen an **CLA (konjugierter Linolsäure)** befinden. CLA ist wichtig für den Fettstoffwechsel. Es sorgt für eine erschwerte Lipogenese (Neuspeicherung von Körperfett) sowie eine bessere Lipolyse (Ausschleusung von Fettsäuren aus den Depots). Zu diesem Zweck ist es auch als Supplement erhältlich. Um einen möglichst hohen CLA Gehalt zu erhalten, empfiehlt es sich, BIO-Fleisch zu kaufen. Die Fütterung eines BIO-Rinds liefert mehr **CLA** als eine Mastfütterung.

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren entscheidet ebenfalls die Fütterung über den Anteil an Omega 6 oder Omega 3 Fettsäuren. Hierin besteht mitunter der gewichtigste Vorteil beim Kauf von BIO-Fleisch. Bei BIO-Fleisch ist eine natürliche Fütterung mit Gras oder Leinsamen gewährleistet, was das Fleisch reich an Omega 3 Fettsäuren macht. Eine Mastfütterung mit einem Mais-Soja-Gemische reichert das Fleisch eher mit Omega 6 Fettsäuren an. Durch die Aufnahme von vermehrt Weizenprodukten neigen wir grundsätzlich zu einer überhöhten Aufnahme von Omega 6 Fettsäuren. Ein gesamt schlechtes Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 deutlich zugunsten von Omega 6 hat eine Reihe von negativen Auswirkungen, allen voran werden Entzündungen im Körper

eher gefördert als gehemmt. **Omega 3 Fettsäuren** kurbeln zudem den Fettstoffwechsel an.

Besonders bei den Fettsäuren hat BIO-Fleisch deutlich die Nase vorn

Beeinflussung des Fettanteils durch die Zubereitung

Je nach Art der Zubereitung kann man den **Fettgehalt** eines Rindfleischteils selbst verändern. In viel Fett gebratenes oder frittiertes Rindfleisch weist im Allgemeinen höhere Werte an Gesamtfett auf als Rindfleisch welches mit wenig Fett gebraten, gegrillt, gedünstet oder gekocht wird.

Mineralstoffe

In Rindfleisch finden sich unzählige **Mineralstoffe** in nicht zu verachtender Menge. Vor allem sind Eisen und Zink in hohen Mengen enthalten. Am Beispiel des Filets enthalten 100gr. Fleisch 2,3mg Eisen und 4,4 mg Zink

Eisen

Eisen ist unter Anderem für den Sauerstofftransport im Blut und somit für die aerobe Leistungsfähigkeit verantwortlich. In der Nahrung kommt es in 2 Formen vor, dem Häm-Eisen und dem Nicht-Häm-Eisen. Die Häm-Eisen-Form wird wesentlich besser im Darm absorbiert als sein Pendant. In Fleisch ist besonders die Häm-Eisen-Form enthalten, was für die Aufnahme von Eisen über die Quelle Fleisch spricht. Pflanzliche Eisenlieferanten liefern eher die Nicht-Häm-Eisen-Form. Der Eisengehalt eines Fleischteils ist abhängig vom Alter, dem Schlachtzeitpunkt und der Ernährung des Tieres. Im Allgemeinen decken nur wenige Deutsche Ihren empfohlenen Eisenbedarf. Da im Sport zusätzlich höhere Mengen benötigt werden, ist es hier noch schwieriger sich bedarfsgerecht zu ernähren. Erhöhte Aufnahmemengen Zink, Kalzium, Vitamin E, A, B2 und B6 vermindern zudem die Eisenaufnahme. In den Industrieländern deckt die Bevölkerung ca. 20% seines Eisenbedarfs über den Fleischverzehr ab.

Besonders im Sport profitieren wir also von der Aufnahme von Fleisch in unseren Ernährungsplan um uns mit hochwertigem Eisen zu versorgen.

Zink

Zink benötigen wir vor allem für die Aufrechterhaltung der **Testosteronsynthese**, es unterstützt die Wundheilung und unser Immunsystem. Viele Enzyme können ohne ausreichend Zink ihre Arbeit nicht verrichten. Wie wir oben gesehen haben, sind in Fleisch hohe Mengen an Zink enthalten. Ein Vorteil des Zinks aus Fleisch ist, dass es in einer Form vorliegt, welche vom Körper optimal verwertet werden kann. In einigen Ländern decken die Menschen bis zu 40% Ihres Zinkbedarfs über den Fleischverzehr. Bereits mit 200gr Rindfleisch deckt der Mann ca. 50% seines Tagesbedarfs, die Frau sogar 100%. Das im Rindfleisch zusätzlich enthaltende Histidin verbessert die Aufnahme von **Zink** zusätzlich.



Durch Rindfleisch kann man täglich einen gewichtigen Beitrag zur Bedarfsdeckung mit Zink leisten

Sonstige Mineralstoffe

Abhängig von der Fütterung und der Beschaffenheit des Bodens vom dem die Tiere ihr Gras fressen, sind außer oben genannten Mineralstoffen noch moderate Mengen an Magnesium, Natrium, Kupfer, Kobalt, Phosphor, Chrom und Nickel in Rindfleisch enthalten.

Die Vitamine

Auch beim Thema Vitamine liefert uns Rindfleisch einige wichtige Vertreter.

B-Vitamine

Beim Rindfleisch besonders zu betonen, ist der hohe Gehalt an **Vitamin B12**. Der B12 Gehalt ist bei Rindfleisch deutlich höher als z.B. bei Geflügelfleisch. Vitamin B12 wird benötigt zur Bildung von roten Blutkörperchen und ist essentiell für ein gesundes Nervensystem. Vitamin B12 gehört zu den defizitären Vitaminen bei einer Vegetarier- oder Veganerkost. Die Aufnahme ist in beiden Fällen mangelhaft. Aufgrund seiner wasserlöslichen Eigenschaft ist es dem Körper kaum möglich Vitamin B12 im Körper zu speichern, d.h. es muss ständig zugeführt werden. Mit 200gr. Rindfleisch deckt man ca. 50% eines normalen täglichen Bedarfs.

Auch andere **B-Vitamine** wie Thiamin, Roboflovan, Panthothensäure, Folat, Niacin und B6 sind in Rindfleisch enthalten.

Vitamin D

Vitamin D ist ein Vitamin, welches nur in wenigen Lebensmitteln vorhanden ist. Es ist essentiell bei vielen Vorgängen des Körpers. Wichtigste Funktion für alle aktiven Menschen ist wohl die Einschleusung von Calcium in die Knochen und somit die Herstellung eines stabilen Knochenskeletts. Normalerweise wird Vitamin D über die Einwirkung von Sonnenlicht (UV) auf die Haut gebildet. Bei ausreichend Sonnenstunden und genug Stunden im Freien ist es möglich, seinen Bedarf an Vitamin D zu decken. Regionen oder Zeiten mit wenig Sonnenstunden pro Tag, sowie individuell wenig Gelegenheit zum Sonnenbaden führen bei vielen von uns zu einer mangelhaften Aufnahme von Vitamin D. Hier kommt das Rindfleisch ins Spiel. Beim Rind entsteht Vitamin D wie auch bei uns Menschen durch Sonneneinstrahlung oder durch die Fütterung. Das im Fleisch gespeicherte Vitamin D nehmen wir dann bei dessen Verzehr auf. Der Vorteil bei Vitamin D aus Fleisch liegt in seiner dort vorliegenden Verbindung, welche eine gute und schnelle Aufnahme ermöglicht. In Muskelfleisch und in der Leber sind signifikante Mengen gespeichert. Leider machen bis dato nur wenige Institute Angaben darüber in welchen Mengen Vitamin D im Rindfleisch gespeichert ist.

Im Allgemeinen wird man bei Schlachtvieh aus Freilandhaltung eine höhere Vitamin D Ausbeute erfahren als auch Schlachtvieh aus Stallhaltung.

Sonstige Vitamine

Bei den Vitaminen A und C leisten nur wenige Teilstücke wie z.B. die Leber einen nennenswerten Beitrag. Die Leber beinhaltet durchschnittlich 18mg Vitamin A und 32mg Vitamin C. Andere Stücke des Rinds enthalten nur Spuren.

Kreatin

Rotes Fleisch ist allgemein reich an **Kreatin**. **Kreatin** ist uns allen aus der Supplementindustrie bekannt. Es ist die dem ATP nachgestellte Energieform und dient zusammen mit Phosphat zur Resynthese von ATP. ATP ist die einzige Energieform die uns befähigt Muskelkontraktionen auszuführen. Wenn unser Körper also über ausreichend Kreatin verfügt wird er in der Lage sein höhere Kraftleistungen zu vollbringen um somit für einen verstärkten Wachstumsreiz im Muskel zu sorgen. In 1,1kg rohem Rindfleisch sind ca. 5gr Kreatin enthalten. Zusätzlich werden ca. 2gr Kreatin vom Körper täglich selbst synthetisiert. Bei der Supplementierungsempfehlung werden oft Werte von 5gr vor und 5gr nach dem Training genannt.

Wir sehen also, dass man mit ausreichend Rindfleisch bereits für eine gute Versorgung der Muskulatur mit Kreatin sorgen kann.

TIPPs zum Kauf von Rindfleisch

Einkauf

Für jeden Zweck gibt es das geeignete Fleischteil. Kaufen Sie anhand meiner Ausführungen unter „Verwendung der einzelnen Fleischteile“ das passende Stück Rind.

Grundsätzlich sollte das Rindfleisch sattrosa und angenehm im Geruch sein. Je älter das Rind bei der Schlachtung war, desto dunkler ist das Fleisch. Beim andrücken sollte eine gewisse Festigkeit vorhanden sein. Je weniger Fleischsaft aus dem Anschnitt läuft, desto besser ist seine Eigenschaft in Bezug auf das Saffhaltevermögen. Achten Sie besonders darauf, dass das Fleisch beim Kauf bereits die nötige Fleischreifung (Aushängen) hinter sich hat. Sofern Ihnen diese Information nicht vorliegt, fragen Sie gezielt nach! Nicht abgehängenes Rindfleisch ist und bleibt zäh. Zum kochen ist Rindfleisch nach 3-5 Tagen abhängen geeignet. Zum braten kann es bis zu 8 Tage abhängen, um optimale Eigenschaften zu erhalten. Gutes Fleisch für Steaks (Roastbeef, Filet oder Hüfte) kann sogar 20 Tage reifen bevor es die optimale Zubereitungsqualität besitzt. Nähere Informationen zum Thema Fleischreifung erfahren Sie in meinem BLOG „Allgemeines zum Thema Fleisch“.

Allgemeines zum Thema Fleisch

Kaufen Sie niemals abgelaufenes Fleisch, nur weil es Ihnen preislich attraktiv angeboten wird. Sie riskieren, dass sich Bakterien ins Fleisch eingemischt haben, welche das Fleisch ungenießbar werden lassen und Ihnen Verdauungsstörungen bis hin zu Vergiftungen beschert. Wenn Sie vor der Entscheidung stehen BIO- oder normales Fleisch zu kaufen, rate ich, aus oben beschriebenen Gründen zur BIO-Variante. Kaufen Sie Fleisch beim Metzger Ihres Vertrauens.

Nach dem Kauf sollte das Fleisch im Kühlschrank aufbewahrt werden, sofern es zum baldigen Verzehr vorgesehen ist. In puncto Lagerung besteht die Möglichkeit, frisches unzubereitetes Fleisch bis zu maximal 2 Monate gefroren zu lagern.

Besonderheiten im Bodybuilding

Für den **Bodybuilder** sind je nach Phase unterschiedliche Fleischteile geeignet. Generell wird sich der Bodybuilder eher an die fettärmeren Sorten wie Filet, Roastbeef oder Hüfte halten.

Hackfleisch ist in Aufbauphasen geeignet ansonsten aber eher eine schlechte Fleischquelle für den Bodybuilder, da es meistens einen Fettgehalt von über 20% besitzt und oft auch aus einer Schwein/Rind-Mischung besteht. Wer auf Gehacktes nicht verzichten möchte, sollte sich eher an Fleischartar halten. Tartar besitzt ungefähr den Fettgehalt von Filetfleisch. Der Nachteil an Tartar ist, dass er relativ teuer ist. Tartar kann jedoch auch selbst hergestellt werden, wenn man in Besitz eines Fleischwolfs ist.

Rindersteak – Das Frühstück der Champions

Im letzten Abschnitt möchte ich mich noch mit der gängigsten Zubereitungsart befassen, nämlich dem RINDERSTEAK. Die Zubereitung eines Steaks ist eine wahre Kunst. Bereits das Vorheizen der Pfanne oder das zum Braten verwendete Öl können über ein gutes oder schlechtes Steak entscheiden. Wie es gemacht wird werde ich hier beschreiben.

Bei den Steakarten wird unterschieden in:

Beefsteak

Hierbei handelt es sich um eine etwa fingerdicke Scheibe Filetfleisch zum Kurzbraten

Chateaubriand

Ein Beefsteak mit doppelter Stärke und ca. 400-500gr Rohgewicht

T-Bone-Steak

Roastbeef und Filetfleisch mit T-förmigem Knochen

Club-Steak

T-Bone-Steak ohne Filetfleisch

Rumpsteak

Flache Scheibe (2-3cm) aus Roastbeef mit einseitigem Fettrand und 200-300gr

Entrecote

Eine 6cm dick 400gr schwere doppelte Scheibe eines Rumpsteak

Entrecote double

Wie der Name schon sagt ein doppeltes Entrecote mit ca. 800gr

Faux-Filet

Hüftfleisch zum Kurzbraten (kein falsches Filet!)

Filetsteak

Mindestens 2 cm starke Scheibe Filetfleisch mit 150gr

Hüftsteak

Mindestens 2 cm starke Scheibe Hüftfleisch mit 150gr

Kluftsteak

Fleisch der Oberschale mit 2-3cm Stärke und 200gr

Porterhouse-Steak

6cm dickes Roastbeef und Filetfleisch mit Knochen und 700-1000gr

Rib-Eye-Steak

Fleisch der Hochrippe inkl. Fettkern mit 2-3cm und 200gr

Roastbeef

Fleischteil des Hinterviertels

Tournedos

Filetfleisch aus dem schmalen Filet mit 4-6cm und 100-150gr

Wie bereite ich ein STEAK richtig zu?

Welches Fleischteil?

Bei der Wahl der Steakart kann man entweder nach dem persönlichen Geschmack, oder nach dem Fettgehalt des verwendeten Fleischteils gehen. Vorteilhaft für Sportler sind Steaks aus Hüfte, Roastbeef oder Filetfleisch, da es sich hier eher um die mageren Teile handelt.

Vor dem braten

Vor dem zubereiten sollte das Fleisch aus der Verpackung genommen und ca. 10 Minuten an der frischen Luft zum atmen ausgelegt werden. Sofern es sich noch um ein ganzes Stück Fleisch handelt werden die einzelnen Steaks quer zur Faserung aus dem Fleischteil geschnitten. Sichtbares Fett (vor allem aufgelegtes Fett) sollte beim Sportler entfernt werden, obwohl es gängigerweise zu Gunsten eines saftigen Steaks mit gebraten wird. Wenn es sich um Fleisch aus einer verlässlichen Quelle handelt, muss das Fleisch nicht mehr abgewaschen werden. Mit dem abwaschen geht man das Risiko ein, wasserlösliche Vitamine auszuwaschen. Im Regelfall reicht es, dass Fleisch mit einem feuchten Tuch abzutupfen. Beim einlegen in die Pfanne sollte das Fleisch möglichst trocken sein, um ein spritzen von Bratfett zu vermeiden.

Die Bratpfanne sollte mit einer guten Beschichtung versehen sein. Gute Pfannenhersteller bieten eigens konzipierte Steakpfannen an. Dank der Beschichtung ist es möglich das Fleisch mit nur ganz wenig Olivenöl zuzubereiten. Überschüssiges Öl sollte aus der Pfanne entfernt werden bis die Pfanne nur noch einen leichten Fettfilm hat.

Butter und Kräuteröle sowie Öle mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Lein- oder Walnussöl sind nicht geeignet. Verwenden Sie im Optimalfall Olivenöl.

Wichtig ist, dass das Öl ordentlich erhitzt wird bevor man das Fleisch einlegt, da sich bei hoher Temperatur die Fleischporen sehr schnell schließen und so kein Fleischsaft mehr austritt. Vor dem Einlegen wird das Fleisch lediglich gepfeffert. Gesalzen wird nach der Zubereitung. Weitere Gewürze sind nicht nötig.

Richtiges braten

Englische Zubereitung (rare)

Das englische Steak hat einen noch stark blutigen Fleischkern. Es tritt dunkelroter Fleischsaft aus. Für ein 3cm hohes Steak muss das Fleisch pro Seite 2 Minuten braten, bei einen 5cm hohem Steak 3 Minuten je Seite

Medium-englisch

Ein Steak „medium-englisch“ ist eine Zwischenstufe zwischen der blutigen englischen Variante und einem rosafarbenen „medium“ Steak. Auch dieses Steak hat noch einen blutigen Kern, welcher allerdings kleiner ist als bei der rein englischen Zubereitung. Für ein 3cm hohes Steak muss das Fleisch pro Seite 2,5-3 Minuten braten, bei einen 5cm hohem Steak 3,5-4 Minuten je Seite

Medium

Medium bezeichnet ein Steak im Zustand „mitteldurch“. Der Fleischkern sowie der austretende Fleischsaft sind eher rosa. Für ein 3cm hohes Steak muss das Fleisch pro Seite 3,5 Minuten braten, bei einen 5cm hohem Steak 4-5 Minuten je Seite

Durch (well-done)

Dieses Steak ist allerhöchstens leicht rosa. Aus dem Fleisch tritt heller Fleischsaft aus.

Für ein 3cm hohes Steak muss das Fleisch pro Seite 4-6 Minuten braten, bei einen 5cm hohem Steak 4,5-6 Minuten je Seite

Pro zusätzlichen Zentimeter Fleischstärke muss man eine zusätzliche Bratminute einplanen

Perfektion bei der Zubereitung

Direkt aus der Pfanne werden englische oder medium zubereitete Steaks in Alufolie eingewickelt und für 10 Minuten in einem 60-70 Grad vor geheizten Backofen gelegt.

Der Backofen dient lediglich dazu, dass Fleisch warm zu halten. Durch das Verweilen im Backofen hat der Fleischsaft die Möglichkeit sich im Steak wunderbar zu verteilen. Es entsteht ein saftiger Hochgenuss.

No-Go bei der Zubereitung

Einige Punkte bei der richtigen Zubereitung sind absolut tabu und können sogar ein qualitativ einwandfreies Fleischteil ruinieren.

So sollte das Fleisch unter keinen Umständen angeschnitten oder beim Wenden angestochen werden. Das Steak wird so sehr schnell trocken.

Steaks sollten eine bestimmte Mindesthöhe von 2cm haben. Je dünner das Steak ist desto größer ist die Gefahr es trocken zu braten.

Ein Steak vor der Zubereitung zu salzen entzieht dem Fleisch zwangsläufig Flüssigkeit und sollte daher vermieden werden. Salzen Sie nach der Zubereitung.

Zuviel Öl in der Pfanne und zu niedrige Brattemperaturen sorgen dafür, dass das Steak ausschmort.

In der Steakpfanne sollten keine anderen Zutaten wie Champignons oder Zwiebeln gebraten werden. Die Flüssigkeit aus diesen Zutaten macht das Fleisch zäh.

Steaks müssen nicht mit dem Holzhammer geklopft werden. Dies ist nur bei Schnitzeln nötig um die Fasern weich zu machen.

Beilagen

Ein gut zubereitetes Steak kann ohne jegliche Beilage verzehrt werden. In jedem Fall sollte man als Sportler die Verwendung von Grillsaucen oder Ketchup meiden bzw. auf ein Mindestmaß beschränken. Auch stärkehaltige Beilagen wie Kartoffeln oder Maiskolben sowie Weißbrot stehen in der Sporternährung eigentlich nicht zur Debatte. Wer sein Fleisch nicht ohne Beilage verzehren möchte kann sich einen Salat aus stärkearmen Gemüsesorten wie Blattsalate, Tomaten oder Gurken machen. Das im Fleisch enthaltene Fett sorgt dafür, dass die im Gemüse enthaltenen fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können, weshalb auf zusätzliches Öl zum Salat eigentlich verzichtet werden kann.

Zusammenfassung

Ich denke im heutigen BLOG konnten ziemlich alle Fragen zum Thema Rindfleisch beantwortet werden. Abschließend bleibt zu sagen, dass Rindfleisch durchaus ein Teil der Ernährung im Sport, besonders im Bodybuilding sein kann und sollte. Es liefert hochwertiges Protein, essentielle Fettsäuren, Kreatin sowie unzählige Vitamine und Mineralstoffe, welche wir für den Muskelaufbau benötigen. Magere Teile können auch Teil einer hypokalorischen Diät sein. Rindfleisch eignet sich zudem für Ernährungsformen die kohlehydratarm sind hervorragend und bleibt in der Wettkampfvorbereitung im Bodybuilding beinahe bis zum Schluss im Ernährungsplan bestehen. Die Zubereitung als Steak ist eine Wissenschaft. Wenn man jedoch das Wichtigste befolgt hat man definitiv einen schmackhaften sinnvollen Begleiter in seinem Ernährungsplan.

Nutzen Sie also Rindfleisch, das rote Kraftpaket!!

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern gute sportliche Erfolge.

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de



- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Bewerten Sie diesen Beitrag

Vote Saved. Rating: 5.1/6

Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben