

Rezept des Monats Oktober 2018

Gekochter Rinderhals

Auf der Suche nach einem Stück Fleisch, mit dem man sowohl eine wohlschmeckende Suppe als auch ein feines Stück saftiges Fleisch auf den Teller bringen kann, bin ich auf den [Rinderhals](#) gestossen. Siedfleischsuppe mache ich normalerweise aus dem Federstück. Es liegt zwischen Rücken und Brust und ist der Klassiker für die Rindssuppe, wenn das Siedfleisch durchzogen sein darf. Und das sollte es, weil es als mageres Stück weniger Geschmack in die Brühe abgibt und zum Essen für meinen Gusto gerne zäh und furztrocken wird.

Rinderhals, auch Nacken oder Kamm genannt, ist stark durchwachsen und hat einen vergleichsweise hohen Anteil von Fett, Binde- und Stützgewebe. Durch langsames Kochen oder besser Sieden unter dem Sprudelpunkt des heissen Wassers werden Bindegewebe und Sehnen weitgehend in Gelatine umgewandelt. Der Hals ist grobfasrig und besitzt viel intramuskuläres Fett. Beim langsamen Sieden wird das Fleisch butterzart und saftig.

Sieden ist neben dem Schmoren die beste Garmethode für bindegewebereiche Fleischstücke. Dabei wird das Fleisch knapp am Siedepunkt gegart. Das zähe Bindegewebe kann Flüssigkeit aufnehmen und wird dadurch weich. Je älter das Tier, desto länger die Siedezeit. Hier kann der sich glücklich schätzen, wer noch einen Metzger seines Vertrauens hat.

Ich bereite zuerst eine Gemüsebrühe. Dazu nehme ich Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lauch, Knollensellerie, Möhren, Petersilie, Liebstöckel und was sonst noch an Gemüseresten in Kühlschranks und Keller zu finden ist. Die setze ich mit kaltem Wasser auf, würze mit Pfeffer-, Senf- und Korianderkörnern, gebe ein Lorbeerblatt, eine Gewürznelke, Wacholderbeeren und Piment dazu. Ein guter Löffel Meersalz rundet ab.

Das lasse ich rund zwei Stunden köcheln, giesse das Gemüse ab und stelle die heisse Brühe zurück auf den Herd. Wieder zum Kochen bringen und die abgewaschenen Rinderhälse ins heisse Wasser geben und sofort die Hitze reduzieren. Jetzt muss man eine Zeitlang beim Herd bleiben, um zu sehen, bei welcher Stufe die Brühe nur noch leicht perlt.

Schön ist es, wenn der Metzger noch einige Markknochen zugegeben hat. Die können jetzt auch dazu. Nach wiederum ca. zwei Stunden mit einer Gabel prüfen, ob das Fleisch weich geworden ist. Wenn sie sich ohne Widerstand einstechen lässt, kann man den Herd abschalten.

Fleisch rausnehmen, aufschneiden und mit Meerrettich und/oder Senf servieren. Markbeine dazulegen und das heisse Mark mit Salz auf dunklem Vollkornbrot geniessen.