Zeitschrift: Bündnerisches Haushaltungs- und Familienbuch
Herausgeber: [s.n.]
Band: - (1912)

Artikel: Die Verwendung des Schaffleisches im bürgerlichen Haushalt
Autor: Müller, E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-550632

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Verwendung des Schaffleisches im bürgerlichen Haushalt.

Von E. MÜLLER, Vorsteherin der bündnerischen Koch- und Haushaltungsschule, Chur.

Das beste Schaffleisch liefern Tiere im Alter von 2—4 Jahren. Das Fleisch alter Tiere ist zähe und grobfaserig, daher trocken und schwer verdaulich. Durch Einlegen in Buttermilch, Essig oder Wein kann solches Fleisch mürber gemacht werden. Das Schaffleisch steht im Nährwert dem Rindfleisch etwas nach, es ist aber doch von Bedeutung für die Ernährung, weil es durch vielfältige Zubereitungsart große Abwechslung in den Speisezettel bringt. Die sich oft unangenehm entwickelnden Extraktivstoffe werden durch Beifügen von Zwiebeln, Ingwer oder Currypulver gemildert.

Das Schaffleisch ist in der Regel sehr fett; je weißer das Fett, desto saftiger das Fleisch. Das überflüssige Fett läßt sich vor der Zubereitung leicht entfernen. Mit einer Zwiebel ausgekocht und nachher mit Olivenöl, gek. Schweinefett oder Butter vermischt, ergibt es ein ganz gutes und nicht zu schwer verdauliches Röstfett.

Weil die Schafgerichte sehr fett sind, wählt man als Beigabe stärkehaltige, fettarme Gerichte, z. B. Reis, Kartoffeln etc. Rüben, Kohl und Bohnen sollten ohne oder mit ganz wenig Fett gekocht werden, wenn man sie mit Schaffleisch serviert. Auf diese Art ist das Schaffleisch bekömmlicher und leichter verdaulich; auch das warme Servieren erhöht die Bekömmlichkeit. Das Schaffleisch ist am schmackhaftesten Ende Sommer und im Herbst

Die folgenden Rezepte sollen zeigen, wie vielseitig das Schaffleisch verwendet werden kann.

Schafsvoressen.

1 kg Brust oder Laffe, 1 Zwiebel, einige Knoblauchzehen, 10 g Salz, 2—3 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 20 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1/2 l heißes Wasser oder Fleischbrühe.

Zubereitung: Nachdem das Fleisch in Vorlegstücke zerschnitten, wird es in rauchheißem Fett rasch angebraten und gewürzt. Das Mehl kann gleich über das Fleisch gestäubt oder nachher extra braun geröstet werden. Wenn alles gleichmäßig braun ist, wird mit heißer Flüssigkeit abgelöscht, das Fleisch auf schwachem Feuer 1 1/2 St. gekocht. Wenn nötig, wird noch etwas Flüssigkeit zugegeben, damit es genügend Sauce gibt. Bei fettem Fleisch muß die Sauce vor dem Anrichten mit einem Löffel entfettet werden.

Schafscurry im Reisrand.

1 kg Stotzen oder Laffe, 1 kleine Zwiebel, 40 g Fett, 10 g Salz, 1 Messerspitze Currypulver, 2 Eßlöffel Mehl, 1/2 l Flüssigkeit, 200 g Reis, 2 l Salzwasser.

Zubereitung: Das Fleisch wird in Würfel geschnitten, dann schwitzt man es mit Zwiebelwürfeln, Salz, Currypulver und Mehl durch, löscht mit heißem Wasser oder Fleischbrühe ab und läßt das Gericht langsam weich dünsten. Der Reis wird in den 2 l Salzwasser in 15 Min. gekocht, herausgezogen, mit kaltem Wasser überspült, als Rand auf eine Schüssel gegeben, in deren Mitte das Fleisch angerichtet wird. Die Schüssel muß vor dem Servieren gut warm gestellt werden.

Irländisches Schafsragout.

1 kg Brust oder Laffe, 1 kg Kartoffeln, 1 kl. Kohlkopf, Salz, 1 Essl. Kümmel, 1 große Zwiebel, 1/2 l Knochenbrühe.

Zubereitung: Fleisch und Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, die Zwiebel verwiegt, der Kohlkopf geschnitten, gewaschen und in kochendem Salzwasser gebrüht. Hierauf schichtet man lagenweise Kartoffeln, Fleisch, Gewürze und Kohl in eine Kasserole, man übergießt mit heißer Flüssigkeit, worauf man das Gericht etwa 2 Stunden langsam schmoren läßt.

Geschmorte Schafskotelettes mit Rüben.

1 kg Schafkotelettes, 40 g Fett, 30 g Salz, 1/2 kg Rüben, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Mehl, 1/4 l Flüssigkeit.

Die Schafskotelettes werden zugestutzt, geklopft, gesalzen, im Mehl gewendet und im heißen Fett angebraten. Inzwischen hat man die geschälten, geschnittenen Rüben in Salzwasser abgewellt und bringt nun beides in ein Bratbecken mit den Gewürzen und dem Bratenfett. Das Gericht wird im Ofen geschmort, indem man nach und nach die warme Flüssigkeit zugießt.

Nelsonkotelettes.

1 kg Schafskotelettes, 20 g Fett zum Anbraten, Salz, Pfeffer, 1 Portion Zwiebelsauce, Stoßbrot, 1/4 l heißes Wasser.

Zur Zwiebelsauce: 1 große Zwiebel, 1/2 l Wasser, 50 g Butter, 100 g Mehl, Salz, 1/2 Tasse Rahm, 50 g Parmesanerkäse, 1 Prise Paprika, 1 Ei.

Die Kotelettes werden zugestutzt, geklopft, gesalzen, im heißen Fett angebraten und nebeneinander in ein Bratbecken gelegt. Mit einem Löffel bestreicht man die Kotelettes reichlich mit Zwiebelsauce, bestreut mit Parmesankäse und Stoßbrot, gießt 1/4 l heißes Wasser darunter und kocht 20—30 Min. im heißen Ofen.

Die Zwiebelsauce bereitet man auf folgende Art: Nachdem die Zwiebel im Wasser weichgekocht, streicht man sie durch ein Sieb. Mit dieser Brühe löscht man das in der Butter geschwitzte Mehl ab, würzt, gibt den Rahm dazu und läßt die Sauce 15 Min. kochen unter beständigem Rühren. Ist die Sauce dick geworden, nimmt man sie vom Feuer, schlägt das Ei darunter und fügt den Käse zu.

Gebratener Schafsrücken.

1 kg Schafsrücken, Salz, Pfeffer, einige Knoblauchzehen, 1 Eßlöffel Mehl, 40 g Fett, eine Zwiebel mit Nelken, 1 Lorbeerblatt, einige Rüben.

Man spickt den geklopften Schafsrücken mit den Knoblauchzehen, reibt ihn mit Salz und Pfeffer ein, worauf man ihn in eine Bratpfanne gibt.

Nun überstäubt man ihn mit Mehl, gibt die Gewürze dazu und übergießt mit rauchheißem Fett. Der Braten wird im Ofen schön braun gebraten, indem man ihn öfters mit dem Fett übergießt. Nach und nach wird etwas heißes Wasser zugegossen, damit sich eine Sauce bildet. Vor dem Anrichten muß die Sauce entfettet werden.

Schafsbraten mit Kartoffeln.

1 kg Schaffleisch, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel mit Nelken, 1 Lorbeerblatt, 500 g Kartoffeln, 50 g Fett, 1 Rübe.

Nachdem man das Schaffleisch geklopft und gesalzen hat, bindet man es. Nun bringt man das Fleisch mit den Gewürzen in die Bratpfanne. Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln legt man ringsum, gibt Salz und Fett darauf.

Ist der Ofen nicht sehr heiß, muß das Fleisch zuerst allein angebraten werden.

Falscher Rehschlegel.

1 Schafschlegel, Salz, Pfefferkörner, 1 Zitrone, Zwiebel mit Nelken, Lorbeerblatt, je 1/2 l Wein, Essig, Wasser, 30 g Spickfäden, 50 g Fett, 10 g Mehl, etwas saurer Rahm.

Man bereitet eine Beize aus Wein, Essig, Wasser und Gewürzen, die man heiß über den Schlegel gibt, welchen man auch ausbeinen und binden kann.

Je nach der Jahreszeit läßt man das Fleisch 3—5 Tage in der Beize. Vor dem braten läßt man es abtropfen, spickt mit Spickfäden, stäubt das Mehl darüber, übergießt mit heißem Fett und bratet es unter häufigem begießen. Während des bratens gießt man von der Beize zu und etwa 15 Minuten vor dem Anrichten den Rahm.

Schaffleisch wie Gemspfeffer.

1 kg Fleisch von der Brust, Salz, 1/2 Portion Beize wie in voriger Nummer, 100 g Speckwürfel, 50 g Stoßbrot, 50 g Mehl.

Das Fleisch wird einige Tage gebeizt. Dann brät man die Speckwürfel glasig, röstet das Mehl mit dem Stoßbrot darin bis es schön dunkelbraun ist. Man löscht nach Belieben mit Beize und mit Wasser oder auch nur mit Beize ab. Wenn die Sauce kocht, gibt man die Fleischstücke hinein, welche man langsam etwa 1 1/2 Stunden kochen läßt. Die Sauce muß vor dem Anrichten sorgfältig entfettet werden.

* *

Zur goldenen Hochzeit noch alle Brautgeschenke lückenlos zusammen zu haben ist eine Kunst, die man nur zuwege bringt, wenn man all die 50 Jahre immer „Plüß-Staufer-Kitt“ im Hause hatte.

Neue Ideale leben im Volk: Das Bewußtsein von der Zusammengehörigkeit der Menschen, gleichzeitig das Verständnis für die Selbständigkeit und Unabhängigkeit des Individuums. Diese Ideale zu verwirklichen, sind wir berufen. Egidy.