

## Wieviel Fleisch pro Person?

Die angegebenen Mengen beziehen sich auf das rohe, ungekochte Fleisch. **Bei jedem Kochprozess entsteht ein Gewichtsverlust von 15-30 %.** Bratenstücke, die bei grosser Hitze zubereitet werden, schrumpfen mehr als solche, die geschmort werden. Gewisse Fleischsorten mehr als andere.

Im allgemeinen sollte für Braten und Siedfleisch die doppelte Menge eingekauft werden, dann lohnt sich auch die etwas aufwendigere Zubereitung. Der Rest des Fleisches kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Fleischstücke		pro Person
Bratenstücke	ohne Knochen	150-180 g
	mit Knochen	150-250 g
Siedfleisch		150-250 g
Voessen		150-250 g
Plätzli	nature	125-150 g
	paniert	100-125 g
Steak		120-180 g
Koteletten		200 g
Geschnetzeltes		100-150 g
Hackfleisch		100-150 g
Innereien	(Leber, Kutteln, Nierli)	150 g

Die vorgeschlagenen Portionen sind ein guter Durchschnitt. Aber selbstverständlich spielen die persönlichen Essgewohnheiten eine grosse Rolle bei der Berechnung der Portionengrösse.

Die aufgeführten Portionengrössen sind jeweils für zwei Kinder zusammen zu empfehlen.

Sprechen Sie mit dem Metzger und nutzen Sie seine Fachkenntnisse:

- Er weiss, welches Fleisch zur Zeit preisgünstig erhältlich ist
- Er kann Ihnen raten, welches Fleischstück für Ihren Braten speziell geeignet ist.
- Er weiss, ob das Fleisch noch im Kühlschrank gelagert werden kann
- Er kennt die ungefähre Bratzeit des gewählten Fleischstückes

## Weitere Tipps

- Wissen Sie, dass mit etwas Fett durchzogenes Fleisch saftiger und aromatischer ist als ganz fettarme Stücke? Das Fett kann beim Essen immer noch weggeschnitten werden.
- Der Metzger verpackt das Fleisch auf Wunsch luftdicht (vakuum), wenn es nicht sofort verwendet wird. Die Haltbarkeit des Fleisches wird unter Luftabschluss für eine beschränkte Zeit verlängert. Das Fleisch wird zudem noch zarter.
- Bewahren Sie das gekaufte Fleisch zu Hause richtig auf. Je feiner oder kleiner geschnitten das Fleisch ist, desto kürzer ist seine Lagerfähigkeit. Je nach Fleischsorte und vorangegangener Lagerung beim Metzger ist die Haltbarkeit im Kühlschrank unterschiedlich. Rindfleischstücke lassen sich vakuumverpackt am längsten zu Hause lagern. Fragen Sie auf alle Fälle Ihren Metzger.
- Wickeln Sie das Fleisch in Frischhaltefolie und bewahren Sie es an der kühlssten Stelle des Kühlschranks auf oder legen Sie es in eine Marinade. Wird das Fleisch nicht mariniert, können Bratenstücke oder Steaks, die erst am nächsten Tag verwendet werden, mit Öl eingepinselt werden.