



Fleisch

Gut zu wissen

- Fleischeiweiß zählt zu den Proteinen mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Aus 100 g Rindfleisch können z. B. 92 g Körpereweiß gebildet werden (biologische Wertigkeit = 92).
- Fleisch ist reich an B-Vitaminen sowie Mineral- und Spurenelementen wie Eisen, Zink und Selen. So deckt ein kleines Schweineschnitzel den Tagesbedarf an Vitamin B1 einer erwachsenen Frau. Der Fettgehalt liegt je nach Teilstück zwischen 2 und 30 %.

Tipps für die Zubereitung und Lagerung

- Feinfaserige Teilstücke eignen sich zum Kurzbraten, die Teilstücke mit festen, größeren Fasern sind ideal zum Schmoren oder Kochen.
- Frisches Rindfleisch hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.
- Tiefgefroren bei -18 °C hält sich Schweinefleisch bis zu 8 Monaten und Rindfleisch sogar bis zu 12 Monaten. Entscheidend für die Tiefkühldauer ist der Fettgehalt des Fleisches bzw. der einsetzende Fettverderb (Ranzigwerden).
- Tiefgefrorenes Fleisch immer im Kühlschrank auftauen und die Auftauflüssigkeit wegschütten.

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



**Bayerischer
Bauernverband**



Altbayerische Fleischpflanzerl

ZUTATEN

Für ca. 12 - 13 Fleischpflanzerl:

500 g	gemischtes Hackfleisch
3 Scheiben	Weißbrot, ohne Rinde
250 ml	Brühe
3	Eier
1 EL	Senf
	Kräutersalz
1	Zwiebel
½ Bund	Petersilie
	Pfeffer, Muskatnuss, Zitronenschale
	Butterschmalz zum Ausbacken
	Öl zum Formen der Pflanzerl

- Entrindetes Weißbrot in Stücke schneiden, mit der Brühe übergießen und ziehen lassen.
- Zwiebel schneiden, Petersilie hacken und in der Pfanne anschwitzen bis die Zwiebel glasig ist.
- Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eier, Senf, abgekühlte Zwiebelwürfel und Petersilie dazugeben.
- Das eingeweichte Brot gut ausdrücken und ebenfalls zur Fleischmasse geben.
- Würzen, Zitronenschale reiben und alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts durchmischen.
- Falls die Masse zu weich ist, mit etwas Semmelbrösel binden. Pflanzerl mit öligen Händen formen und auf ein geöltes Brett legen.
- Pflanzerl in heißem Butterschmalz langsam von beiden Seiten braten, bis sie durchgebraten sind.