

Sechs Profi-Tipps für Fleisch & #038; Fisch: So gelingt jedes Stück garantiert

Mit diesen sechs einfachen Handgriffen wird selbst das schwierigste Fleischstück zum Genuss – auch ohne Profi-Küche.



Ein gutes Steak braucht Hitze und Geduld. Es reicht, es auf jeder Seite scharf anzubraten – einmal wenden genügt. © Pixabay

Sechs Fleischertipps, die den Unterschied machen

Ob in der Fleischerei, am Bauernhof oder in der heimischen Küche: Die Nachfrage nach hochwertigen Fleisch- und Fischprodukten wächst stetig – doch viele Konsument:innen haben beim Zubereiten noch immer Berührungsängste. „Gerade bei edlen Stücken merken wir, dass viele Kund:innen unsicher sind – aus Sorge, etwas falsch zu machen“, erklärt Johannes Müllner, Senior Einkäufer bei **Gurkerl**. Dabei reichen oft ein paar

einfache Profi-Tipps, um auch anspruchsvolle Stücke sicher und geschmackvoll zuzubereiten. Wir haben sechs praktische Empfehlungen zusammengestellt, die sowohl für den Verkauf als auch für Beratungsgespräche mit Kund:innen wertvoll sind.

1. Fleisch auf Zimmertemperatur bringen

Kühlschrankskalt in die Pfanne? Ein häufiger Fehler! Fleisch und Fisch sollten mindestens 30 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank genommen werden. Andernfalls wird die Außenseite trocken, während das Innere roh bleibt. Ein zusätzlicher Tipp: Vor dem Braten mit Küchenpapier abtupfen – so wird's außen herrlich knusprig.

2. Richtig salzen - je nach Produkt

Salzen ist nicht gleich salzen: Während Fleisch am besten erst kurz vor dem Braten gesalzen wird, darf Fisch schon 10 bis 15 Minuten vorher leicht gewürzt werden. Das festigt das Gewebe und verhindert, dass der Fisch beim Garen zerfällt. Diese Regel kann auch im Verkaufsgespräch leicht vermittelt werden.

3. Weniger ist mehr: Steak nur einmal wenden

Ein gutes Steak braucht Hitze und Geduld. Es reicht, es auf jeder Seite scharf anzubraten – einmal wenden genügt. Wer ständig dreht oder gar auf das Fleisch drückt, riskiert den Verlust des wertvollen Fleischsafts. Für mehr Geschmack empfehlen Profis das sogenannte **„Basting“ (Arrosieren)**: Mit heißer Butter, Kräutern und Knoblauch übergießen – wie im Steakhouse.

Basting in drei Schritten:

Steak beidseitig anbraten

Butter, Kräuter & Knoblauch zugeben

Fleisch mit der heißen Butter übergießen

Tipp: Immer gegen die Faser schneiden - das erleichtert das Kauen.

4. Ganzer Fisch? Ganz einfach im Ofen

Filets sind praktisch, aber ein ganzer Fisch überzeugt mit Geschmack und Saftigkeit. Besonders im Ofen gelingt das Gericht mühelos.

So geht's:

Fisch auf beiden Seiten einschneiden - für gleichmäßiges Garen

Mit Kräutern, Zitrone & Knoblauch füllen

Bei 180 °C (Umluft) etwa 25-30 Minuten garen

Erkennungszeichen: Der Fisch ist perfekt gegart, wenn sich die Rückenflosse mühelos lösen lässt.

Tipp: Ein Gemüsebett im Bräter saugt den Fischsaft auf - das sorgt für extra Aroma.

5. Küchenthermometer nutzen - gerade bei Premiumware

Ein einfaches Bratenthermometer ist der beste Freund jeder Fleischliebhaberin. Es schützt vor Fehlgaren - gerade bei hochwertigen Stücken. Aufschneiden zur Probe gehört der Vergangenheit an.

Kerntemperaturen im Überblick:

Produkt	Perfekte Kerntemperatur
Steak „medium“	56-58 °C
Lachs glasig	50-54 °C
Huhn durch	ca. 80 °C
Ente rosa	70-75 °C

6. Garmethode dem Stück anpassen

Nicht jedes Fleischstück verträgt die gleiche Behandlung. Dünne Cuts mit guter Marmorierung wie Flank oder Ribeye sind ideal zum Kurzbraten. Größere, durchwachsene Stücke – etwa aus der Schulter – entfalten ihren Geschmack besser bei langsamer Garung oder Schmorzeit. In der Fachberatung kann dieser Unterschied gezielt erklärt werden – auch mit Blick auf die ideale Küchenpraxis.

Fazit für das Fachpublikum:

Mit diesen sechs simplen, aber effektiven Tipps kann das Verkaufsgespräch aufgewertet und die Beratungskompetenz gestärkt werden. Gleichzeitig profitieren Endkund:innen, indem sie sich auch an anspruchsvolle Stücke heranwagen – mit Erfolgserlebnis garantiert. Besonders in Österreich, wo Qualität und Regionalität großgeschrieben werden, liegt hier viel Potenzial für Fleischer:innen und Direktvermarkter.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at