# Rind

bos taurus

beef (eng.), manzo (ital.), buey (span.), sığır (türk.)

## Kategorie

Fleisch, Rindfleisch

## Beschreibung

Als Rindfleisch bezeichnet man im deutschsprachigen Raum allgemein das Fleisch verschiedener Hausrindrassen (bos taurus), das nach der Schlachtung von Tieren aus der Rinderproduktion erzeugt wird. In der Warenkunde wird auch das Fleisch von Wildrindern hinzugezählt, während dies in der Lebensmittelkunde zum Wildfleisch gerechnet wird. Mit Rind kann auch die Gattungsgruppe der Bovini gemeint sein, zu der Büffel und Bisons neben den Eigentlichen Rindern gehören.
Für Rindfleisch werden auch die folgenden Bezeichnungen verwendet:




bos taurus



Rind



Rindfleisch für Gulasch

- Jungrindfleisch, auch Baby beef
für das leicht faserige und zarte Fleisch von weiblichen und männlichen, nicht ausgewachsenen Tieren.

- Jungbullenfleisch
für das Fleisch von männlichen nicht kastrierten Tieren, die im Alter von 14 bis 22 Monaten geschlachtet wurden. Das Fleisch älterer Tiere wird als Bullenfleisch bezeichnet. Die Tiere werden auch als Stier, Farren oder Fasel bezeichnet, was dann in der Fleischbezeichnung statt Bulle verwendet wird. Das Fleisch ist relativ fettarm und hat eine mittlere bis kräftige Faserstruktur.

- Ochsenfleisch
für das Fleisch von kastrierten männlichen Rindern. Es hat eine geringe Marktbedeutung, da die Ochsenaufzucht zeit- und futterintensiver ist. Das Fleisch ist feinfaserig, saftig und aromatisch.

- Färsenfleisch
für das Fleisch von weiblichen Rindern, die noch nie gekalbt haben. Das Fleisch ist feinfaserig, zart und saftig. Ochsen und Färsen werden nach 20 bis 30 Monaten Stallmast bzw. nach ein bis zwei Weidemastperioden geschlachtet.

- Kuhfleisch
für das Fleisch von weiblichen Rindern nach dem Kalben. Meist handelt es sich dabei um

© 2026 coquina.de

Milchkühe, deren Milchleistung zu gering ist.

In der Warenkunde wird Kalbfleisch als eigene Fleischsorte neben Rindfleisch definiert. Als Kalbfleisch bezeichnet man das Fleisch von Kälbern und Mastkälbern, die im Alter von 5 bis 6 Monaten und einem Gewicht von ca. 200 kg geschlachtet werden. Das Fleisch ist fettarm und feinfasrig. Gegenüber den anderen Fleischsorten ist das Fleisch von hellrosa bis hellroter Farbe. Bei sehr eisenreichem Futter, wie frischem Grünfutter, wird das Fleisch wesentlich dunkler und ist von den anderen Sorten vor allem am geringen Anteil Bindegewebe zu unterscheiden.
Die Begriffe Fleischsorte und Fleischart werden synonym für die Teilstücke des Rindfleischs verwendet.

### Nährwerte von Rindfleischfilet pro 100 Gramm

| | |
|---|---|
| Kalorien | 200 |
| Eiweiß | 25,9 g |
| Fett | 9,1 g |
| Kohlenhydrate | 3 g |
| Ballaststoffe | 1,5 g |

## RINDERSORTEN IM ÜBERBLICK

### Aberdeen oder Black Angus

Die kleinen, einfarbig schwarzen, auch roten, hornlosen Tiere stammen aus Schottland. Die Schlachtausbeute ist im Verhältnis zur Größe besonders hoch. Die Schlachtkörper verfetten früh. Typisch ist die gelbliche Farbe des Fetts.

### Deutsch Angus

Dieses Rind ist aus einer Kreuzung von Aberdeen Angus mit deutschen Doppelnutzungsrassen hervorgegangen. Der Schlachtkörper weist nur einen geringen Fettansatz auf.

### Hereford

Diese kleine, dunkelrote Rasse mit weißem Kopf und Bauch stammt aus England und ist heute weltweit verbreitet. Sie ist die bedeutendste Mastrasse Nord- und Südamerikas.

### Galloway

Die kleinen schwarzen, auch gelbgrauen, hornlosen Tiere mit krausem, wolligem Fell zeichnen sich durch eine gute Fleischqualität aus. Das Fleisch ist zart und marmoriert.

### Charolais

Aus Zentralfrankreich stammen diese großen, schweren, reinweißen Tiere, die auch heute noch 1 verbreitet sind. Sie liefern edles Muskelfleisch mit geringer Verfettung.

### Weißblaue Belgier

Reinweiße, blau- und schwarz-weiße Tiere mit übermäßig erzüchteter Muskulatur sind typisch für diese Rasse.

### Piemontese

Aus Nordwestitalien stammen diese mittelgroßen bis großen, einfarbig hellgrauen (die Bullen sind dunkler) Tiere mit ausgeprägter Muskulatur.

### Chianina, Romagnola, Marchigiana, Maremmana

Diese großen weißen Tiere stammen aus Italien, Sie liefern gutes Fleisch und werden vor allem in Nord- und Südamerika mit Doppelnutzungsrassen gekreuzt.
ZWEI- ODER DOPPELNUTZUNGSRASSEN

### Schwarzbunte

Es sind schwarzweiße Tiere mit schwarzem Kopf und weißen Abzeichen. Diese bedeutendste europäische Rinderrasse ist hauptsächlich im Norden und in den Mittelgebirgslagen verbreitet. Es sind milchbetonte Kühe mit ausgeprägter Fleischleistung.

### Fleckvieh
Die Tiere sind mit großen, zusammenhängenden Farbflecken bedeckt beziehungsweise gescheckt, die Farbe variiert von Weiß bis Dunkelrotbraun, Kopf und Beine sind überwiegend weiß. Zuchtschwerpunkte liegen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die französischen Rassen Abondance und Pie Rouge sowie die italienischen Friaulaner gehören ebenfalls zum europäischen Fleckvieh. Das deutsche Fleckvieh ist aus einer Einkreuzung mit Schweizer Simmentalern hervorgegangen.

### Rotbunte
Es sind dunkelrot-weiße Tiere mit rotem Kopf weißen Abzeichen, Die Leistungsbandbreite reicht milchbetonten bis zu fleischbetonten Rotbunten. Ihr Gebiet umfasst Norddeutschland, Dänemark, Schweden, and, Belgien und Luxemburg.

### Braunvieh
Einfarbig graubraune Tiere mit hell gesäumtem Maul (Rehmaul), leben im Voralpengebiet Deutschlands, in der Schweiz, in Österreich sowie Südtirol, Ansonsten ist Braunvieh in allen Erdteilen zu finden.

### Gelbvieh
Die einfarbig erbsen- bis rotgelb gefärbten Tiere mit dunklen Klauen zählen zu einer nur regional in Nordbayern und Hessen verbreiteten Rasse. Sie sind für ihre gute Fleischleistung bekannt - ausgeprägte Fleischpartien im Bereich von Keule, Niere und Hochrippe, feinfaseriges, gut marmoriertes Fleisch.

### Pinzgauer
Gelbrote bis kastanienbraune Tiere mit Rücken- sowie Bauchblessen und ohne Abzeichen am Kopf. Sie sind im Berchtesgadener Land (mit rückläufiger Tendenz), vor allem aber in Österreich verbreitet. Es gibt auch in Südtirol, in der Slowakei, in Rumänien und neuerdings in Südafrika und Nordamerika.

### Rotvieh
Dazu gehört das einfarbig rotbraune Angler Rind, ein Tier mit Milchbetonung. Der hohe Leistungsstandard hat zu einer ausgeprägten Zucht in Südosteuropa, den GUS-Staaten, Kleinasien und Afrika geführt.

### Ayrshire
Äußerlich ähneln sie den Rotbunten. Die ursprünglich aus Schottland stammende Rasse ist heute noch dort und in Finnland verbreitet und wird auf allen Kontinenten gezüchtet.

### Dexter
Diese sehr kleine Rasse bringt meist schwarze, 5 auch dunkelrote Tiere hervor und ist vor allem in Großbritannien verbreitet. Im Verhältnis zur relativ geringen Körpergröße ist eine Milchleistung der Kühe von 2500 kg/Jahr erstaunlich.

## AUSGEWäHLTE STüCKE VOM KALB

### Kalbsbrust
veal brisket (eng.), poitrine de veau (franz.), falda de ternera (span.), petto di vitello (ital.)
Marmoriertes Teilstück aus dem Vorderviertel des Kalbs mit einem relativ hohen Anteil an Fett und Bindegewebe. Wird am Knochen oder ausgelöst angeboten.
Verwendung: gefüllt oder gerollt und gebraten, geschmort, gekocht als Ragout

### Kalbsnacken, Kalbshals
neck of veal, veal chuck (eng.), nuque de veau (franz.), cogote de ternera (span.), nuca di vitello (ital.)
Marmoriertes Teilstück aus dem Vorderviertel des Kalbs, das von Fett durchzogen ist und beim Braten saftig bleibt. Eignet sich sehr gut für die Zubereitung von Ragouts oder Gulasch.
Verwendung: gedünstet, gekocht, geschmort oder gebraten

### Kalbsrücken
veal loin (eng.), dos de veau (franz.), lomo de ternera (span.), schiena di vitello (ital.)
Zartes Teilstück des Hintertiertels vom Kalb, das aus dem Kotelett- oder Rippenstück (Karree), dem Nieren- oder Sattelstück und dem Filet besteht. Wird ausgelöst als Braten, Lenden- oder Rückensteaks angeboten, mit Knochen und in Scheiben geschnitten als Kotelett oder ausgelöst als Rückensteaks.
Verwendung: gebraten, geschmort oder gegrillt

### Kalbsfilet
veal tenderloin (eng.), filet de veau (franz.), solomillo de ternera (span.), filetto di vitello (ital.)
Mageres, zartes, längliches Teilstück aus dem Hintertiertel des Kalbs, das edelste und teuerste Fleischstück. Liegt unter dem Rückgrat und wird ausgelöst im Ganzen oder in Medaillons geschnitten angeboten.
Verwendung: im Ganzen oder in Scheiben gebraten, geschnetzelt, für Fondue

### Kalbshüfte
veal rump (eng.), quasi de veau (franz.), cadera de ternera (span.), scamone (ital.)
Zartes Teilstück aus der Keule des Kalbs, wird als Bratenstück oder in Scheiben geschnitten zum Kurzbraten oder für Geschnetzeltes angeboten.
Verwendung: gebraten

### Kalbsschnitzel
veal escalope (eng.), escalope de veau (franz.), escalope de ternera (span.), scaloppina di vitello (ital.)
Fleischscheiben, die aus der Oberkeule, dem besten Stück der Keule, geschnitten werden. Ist fast fettfrei und zartfaserig. Wird als Wiener Schnitzel paniert und in Butterschmalz gebraten.
Verwendung: gebraten

## AUSGEWäHLTE STüCKE VOM RIND

### Roastbeef
beef roast, roast beef (eng.), rosbif (franz.), rosbif (span.), roast beef (ital.)
Teilstück aus dem Rinderrücken, das aus dem vorderen hohen und dem hinteren flachen Roastbeef (auch Lende genannt) besteht. Marmoriertes, zartes, aromatisches Fleisch, das im Ganzen oder als Steak angeboten wird.
Man unterscheidet zwischen Entrecôte (vorderer Teil des Roastbeefs) und Rumpsteak (Mitte des Roastbeefs).
In den USA werden die Steaks anders geschnitten und das Filet befindet sich am Lendenwirbel.
Verwendung: gebraten oder gegrillt

### Rinderfilet
beef tenderloin (eng.), filet de boeuf (franz.), solomillo de vacuno (span.), filetto di manzo (ital.)
Mageres, zartes, längliches Teilstück aus dem Hintertiertel des Rinds, das edelste und teuerste Fleischstück. Liegt unter dem Rückgrat und wird ausgelöst im Ganzen oder in Tournedos, Medaillons oder Steaks geschnitten angeboten.
Als Chateaubriand bezeichnet man ein größeres Fleischstück, das aus dem dicken Mittelstück des Rinderfilets geschnitten wird.
Verwendung: gebraten oder gegrillt

### T-Bone-Steak
Dicke, bis zu 700 g schwere Roastbeefscheibe mit T-förmigem Knochen und kleinem Filetanteil. Gut marmoriertes, aromatisches Fleisch, bekannteste Steak-Art.
Verwendung: gegrillt

### Rumpsteak, Lendensteak
beef sirloin, beef rumpsteak (eng.), romsteck, romsteak (franz.), entrecot (span.), bistecca (ital.)
Teilstück aus der Mitte des Roastbeefs, auch Lende genannt Gut marmoriertes, zartes, aromatisches Fleisch, das im Ganzen oder in Scheiben als Steaks angeboten wird.

Verwendung: gebraten oder gegrillt

### Entrecôte

sirloin (eng.), entrecôte (franz.), entrecot (span.), costata di manzo (ital.)
Teilstück des Rinderrückens aus dem vorderen hohen Roastbeef, enthält etwas mehr Fett als das Rumpsteak, bleibt beim Braten dafür saftiger. Gut marmoriertes, zartes, aromatisches Fleisch, das im Ganzen oder in Scheiben als Steak angeboten wird.
Wird als Steak von 200 bis 250 g oder als klassisches Entrecôte mit 400 bis 500 g angeboten.
Verwendung: gebraten oder gegrillt

### Ochsenkotelett

prime rib (eng.), côte de boeuf (franz.), chuletón de buey (span.), bistecca siciliana (ital.)
Saftiges Mittelstück der Hochrippe zwischen Schulter und Keule. Gut marmoriertes, zartfasriges, aromatisches Fleisch, das in dicken Scheiben als Kotelett angeboten wird. Reift im Ganzen am Knochen, gilt unter Kennern als bestes Stück vom Rind.
Verwendung: am Knochen gebraten oder gegrillt

### Rinderbrust

beef brisket (eng.), poitrine de boeuf (franz.), pecho de ternera (span.), petto di marzo (ital.)
Relativ fettreiches Stück aus dem Vorderviertel des Rinds, wird mit Knochen oder ausgelöst in 3 Teilstücken angeboten:
- Brustspitz mit geringem Knochenanteil (vor allem zum Kochen geeigent)
- Brustkern mit Brustbeinknochen, stark von Fett durchzogen (für kräftige Fleischbrühen)
- Nachbrust (zum Kochen geeignet, in der Gastronomie als »gekochte Ochsenbrust« bezeichnet)

Verwendung: gekocht oder geschmort (Brustspitz und Nachbrust)

### Falsches Filet

chuck tenderloin (eng.), macreuse (franz.), paleta de ternera (span.), girello di spalla (ital.)
Teilstück der Rinderschulter, das relativ mager ist, allerdings von einer Sehne durchzogen wird. Ähnelt im Aussehen dem echten Filet, eignet sich aber nicht zum Kurzbraten, sondern für Gulasch, Ragouts oder Sauerbraten.
Verwendung: gebraten oder geschmort

### Hohe Rippe, Hochrippe

prime rib (eng.), côte de boeuf (franz.), chuletón de ternera (span.), controfiletto (ital.)
Gut marmoriertes, zartfaseriges und saftiges Teilstück zwischen Schulter und Keule des Rinds. Aus dem Mittelstück wird das klassische Côte de boeuf oder das Prime Rib geschnitten, für Kenner das Beste Stück vom Rind, das am Knochen gegart wird.
Das mittlere, ausgelöste Kernstück der hohen Rippe heißt im Englischen Rib Eye, ein beliebtes, saftiges Steak mit einem »Fettauge« in der Mitte. In Deutschland wird die hohe Rippe meist im Ganzen gekocht.
Verwendung: gekocht, gebraten oder gegrillt

### Rindernuss, Kugel

beef haunch nut (eng.), rôti de boeuf (franz.), redondo de ternera (span.), arrosto di manzo (ital.)
Zartes, fast fettfreies Fleischstück aus dem vorderen Teil der Rinderkeule. Besteht aus 3 Teilstücken, die entlang des Bindegewebes längs der Faser voneinander getrennt werden. Besonders geeignet für Sauerbraten, Rostbraten, Fleischfondue oder Gulasch.
Verwendung: gebraten oder geschmort

### Rinderroullade

beef roulade (eng.), paupiette de boeuf (franz.), filetes enrollados de vaca (span.), involtino di manzo (ital.)
Dünne Fleischscheibe, die aus der Oberschale der Rinderkeule geschnitten wird. Wird gefüllt, aufgerollt, mit Küchengarn umwickelt, angebraten und geschmort. Traditionelles Gericht in Deutschland und Österreich.
Verwendung: geschmort

Tafelspitz
silverslide (eng.), gite a la noix (franz.), tafelspitz (span., ital.)
Mageres Rindfleischstück vom Hüftdeckel, auch Rosenspitz genannt, mit flach zulaufender Spitze Zartes Fleisch, das sich besonders gut zum Kochen eignet, österreichische Spezialität.
Verwendung: gekocht, geschmort oder gebraten

## Herkunft

Heute geht man davon aus, dass die taurinen Hausrinder, die in Europa und Nordamerika üblicherweise gehalten werden, ursprünglich aus Anatolien und dem Nahen Osten stammen, wo der Auerochse, Bos primigenius, ebenfalls vorkam. DNA-Untersuchungen ergaben, dass sich bereits die Ahnen der taurinen Rinder und der Zebus genetisch unterschieden und somit unabhängig voneinander domestiziert wurden.

## Aroma

Generell zeichnet sich Rindfleisch durch einen kräftigen, aromatischen Geschmack aus, wobei Kalbfleisch als besonders fettarm und milder gilt.

## Verwendung

Rindfleisch ist vielseitig verwendbar. Sie können es braten, kochen, grillen und schmoren. Letztlich bestimmt die Art des Rindfleischs darüber, welche Art der Zubereitung jeweils optimal ist.
Bei der Zubereitung sollten einige Grundregeln beachtet werden, um eine optimale Qualität und den kleinstmöglichen Verlust von Fleischsaft und seinen wertvollen Inhaltsstoffen zu gewährleisten.

- Fleisch sollte man nach Möglichkeit nur im Ganzen waschen, nicht im zerkleinerten Zustand. So bleiben die wasserlöslichen Vitamine des Vitamin-B-Komplexes besser erhalten.

- Beim Kochen und Schmoren verliert Fleisch 30 bis 60% seines Gehalts an Vitamin-B1.

- Man sollte auch darauf achten, das Fleisch auf den Anschnittflächen anzubraten. So wird noch besser verhindert, dass unnötig viel Fleischsaft austreten kann.

- Nach und während der Zubereitung sollte man möglichst nicht mit einer Gabel in das Fleisch stechen. Auch so verhindert man den Austritt des Fleischsafts.

- Gebratenes Fleisch lässt man möglichst 8 bis 10 Minuten ruhen. So kann sich der Fleischsaft wieder gleichmäßig im Bratenstück verteilen und läuft beim Tranchieren nicht so sehr aus.

- Die trotz aller Vorsicht beim Garen ausgetretenen Fleischsäfte verwendet man am besten für die Zubereitung von Saucen. So werden die Nährstoffverluste nochmals vermindert. Zudem sind die Säfte ein kräftiger Geschmacksträger.

## Einkauf / Aufbewahrung

Eine spezielle Saison für Rindfleisch gibt es nicht. Es wird das ganze Jahr über im Supermarkt angeboten. Beim Einkauf gilt es zu beachten, wie man das Fleisch zubereiten möchte. Soll es besonders zart und saftig sein, empfiehlt sich das Fleisch von Jungtieren. Werden die Tiere älter, wird das Fleisch dunkler und kräftiger im Geschmack. Allerdings ist es dann auch trockener. Ochsenfleisch steht im Ruf, den kräftigsten Geschmack zu besitzen. Da verschiedene Gerichte auch unterschiedliche Arten von Rindfleisch erfordern, sollte man sich hier vom Metzger seines Vertrauens beraten lassen.
Rindfleisch muss nach dem Kauf kühl gelagert werden. Es verdirbt nämlich bei 5 Grad doppelt so schnell, bei 10 Grad 5-mal und bei 20 Grad (Zimmertemperatur) 10-mal so schnell wie bei 0 Grad. Rindfleisch können Sie bei 0 bis 1 Grad etwa 2 Wochen im Kühlschrank aufheben.
Die mögliche Lagerdauer hängt von der Größe bzw. der Oberfläche ab. Hackfleisch verdirbt beispielsweise schneller als ein Steak. Die durchschnittliche Lagerdauer des Steaks beträgt drei bis vier Tage. Bei Geschnetzeltem und Gulasch sind es maximal zwei Tage. Hackfleisch sollte nicht länger als acht Stunden gelagert werden.

## Gesundheit

Mit 2,2 bis 2,6 Milligramm Eisen pro 100 Gramm ist Rindfleisch eine der besten Quellen für diesen Mineralstoff, der die Blutbildung anregt und den Sauerstofftransport im Körper verbessert. Rindfleisch gehört zu den guten Lieferanten für Vitamine aus der B-Gruppe, besonders auch für Niacin. Es ist unter anderem wichtig für den Energiestoffwechsel und den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fettsäuren.

Ob Tatar, Carpaccio oder nicht ganz durchgebratenes Steak: Schwangere sollten auf rohes oder halbrohes Rindfleisch unbedingt verzichten, weil grundsätzlich ein gewisses Risiko für eine gefährliche Listeriose oder Toxoplasmose besteht.

Insgesamt liegt der Puringehalt mit ca. 58 mg bei magerem Rindfleisch zwar im mittleren Bereich. Auch der Harnsäure-Anteil ist mit 140 mg nicht stark erhöht. Gicht- und Rheuma-Patienten sollten Rindfleisch trotzdem nur in Maßen essen und besser nicht jeden Tag.

Das kräftig rote Fleisch gehört ebenso wie Schweine- und Lammfleisch zu den Lebensmitteln, die extrem selten Allergien auslösen. Nur ein bis zwei Prozent der Allergiker reagieren sensibel auf Fleisch und dann ausschließlich auf rohes Fleisch wie zum Beispiel Tatar oder Carpaccio. Allergische Reaktionen auf Kuhmilch, Hühnereiweiß und Fisch sind erheblich häufiger.

## Geschichte

Die Mehrzahl der heute wirtschaftlich bedeutenden Rinderrassen geht, so unterschiedlich sie in Bezug auf Größe und Aussehen auch sind, auf ein und dieselbe Stammform zurück: den Ur oder Auerochsen (Bos taurus primigenius), der in Europa zum ersten Mal vor etwa 250.000 Jahren auftauchte. Mit seiner Domestikation wurde vor rund 8.000 Jahren begonnen, das Rind veränderte sich allmählich: Die Körpergröße schrumpfte, dafür wurden das Fell und die Hörner immer variantenreicher, von weit ausladenden, geschweiften großen Hörnern bis zur Hornlosigkeit war alles vertreten. Schon die Kulturen der Antike - angefangen von den Ägyptern über die Griechen bis zu den Römern - unternahmen größere züchterische Anstrengungen. Im Mittelalter ging dann aber jegliches Wissen über die Tierzucht wieder verloren. Geografisch bedingte Faktoren wie Klima und die Futtersituation vor Ort wurden jetzt zu natürlichen Selektionskriterien: In den fetten Marschen des norddeutschen Tieflandes entwickelte sich ein völlig anderer Rindertyp als in den kargen Hochlagen der Mittelgebirge. Daher lassen sich die alten Landrassen ganz grob in Höhen- und Tieflandrassen einteilen: Große, milchreiche Kühe grasten in den weiten Ebenen, kleine, robuste und trittsichere Rinder waren in den schwerer zugänglichen Bergregionen heimisch. Der Beginn der modernen Tierzucht liegt noch gar nicht so lange zurück: 1822 erfolgte in Nordostengland der erste Eintrag in ein Zuchtbuch, darin wurden die züchterischen Fortschritte bei den Shorthorns genau protokolliert.

## Mythologie

Hindus sehen Kühe als heilige Tiere und verbieten deshalb in verschiedenem Ausmaß die Schlachtung, Verarbeitung und den Verzehr dieser Tiere.

Die abrahamischen Religionen vertreten die Ansicht, dass der Verzehr von Rindfleisch erlaubt sei.

Kuhschubsen oder Küheschubsen (englisch cow-tipping) ist eine moderne Sage. Im Stehen schlafende oder dösende Hausrinder sollen sich angeblich durch Anstoßen leicht umwerfen lassen. Jedoch schlafen Rinder nicht im Stehen. Auch könnte ein Mensch nicht genügend Kraft aufbringen, um ein ausgewachsenes Rind umzustoßen.

© 2026 coquina.de