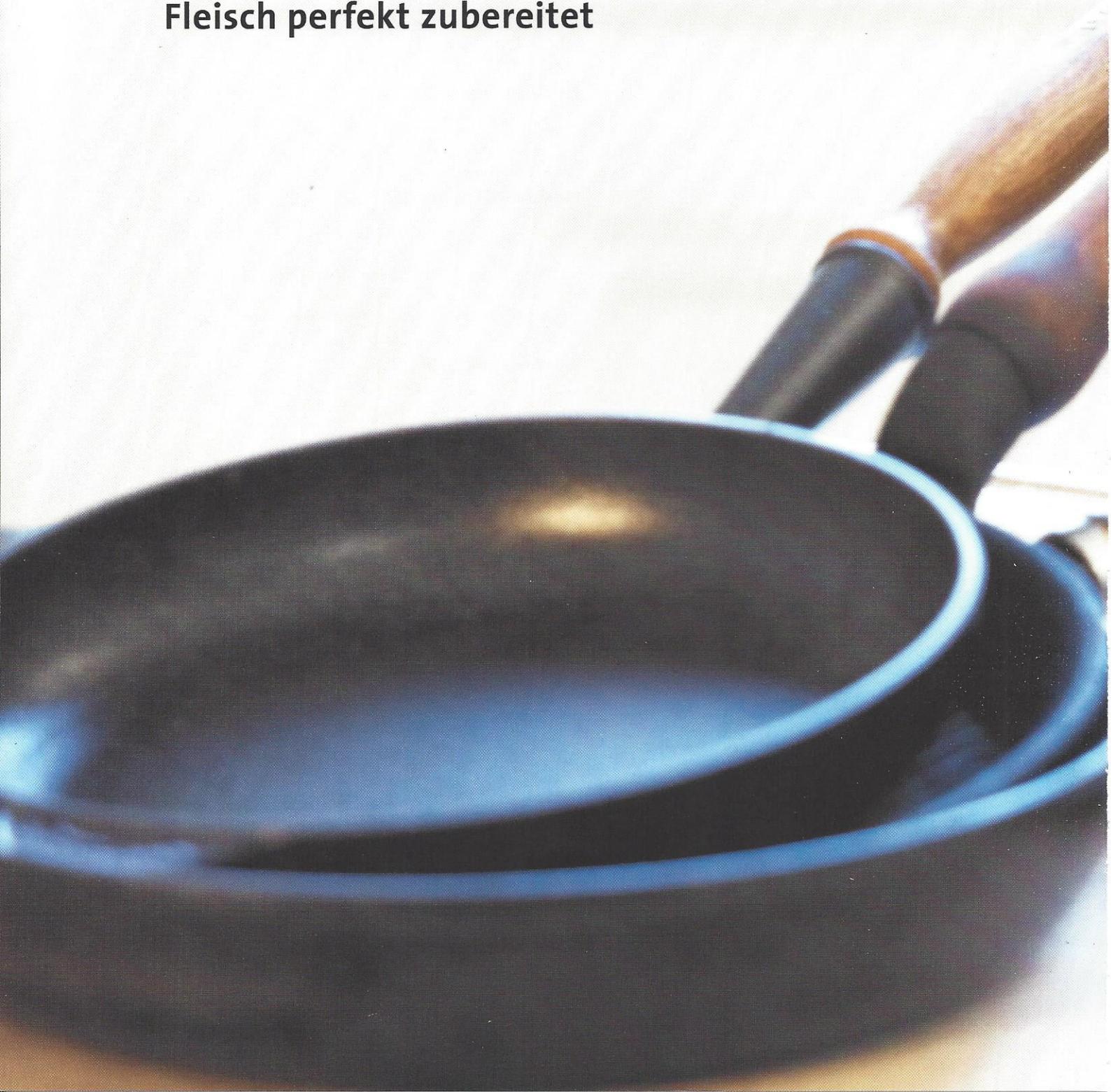


Fleisch perfekt zubereitet



Braten in der Pfanne und im Ofen

Ob man ein zartes Fleischstück in der Pfanne oder im Ofen zubereitet, hängt vor allem von seiner Grösse ab. Viele Grundregeln bleiben sich jedoch gleich.

Für das Braten in der Pfanne eignen sich alle kleineren Fleischstücke, wie Filet, Steaks, Koteletts, Schnitzel oder Geschnetzeltes. Für das Braten im Ofen sollten die Stücke mindestens 800 Gramm schwer, besser aber 1 Kilo und mehr sein.

Die Bratpfanne

Man kann sich manchen Ärger mit teuren Fleischstücken ersparen, wenn man sie in der richtigen Bratpfanne anbrät oder zubereitet. Beim Braten müssen die Stücke schnell und gleichmässig erhitzt werden, daher bestehen die besten Pfannen aus schwerem Metall mit guter Wärmeleitung.

Zu den qualitativ hochstehenden Materialien gehört schwerer oder mittelschwerer *ionisierter Aluminiumguss*. Das Ionisieren ist ein elektrochemischer Prozess, durch den die Molekularstruktur des Aluminiums verändert wird, so dass es härter als Stahl wird. Hingegen gilt: Hände weg von leichten Aluminiumpfannen. Sie verziehen sich bei Gebrauch schnell und leiten die Wärme oft nur unregelmässig. Zudem sind sie nicht säurebeständig und zeigen chemische Reaktionen auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile.

Edelstahl sieht zwar grossartig aus und ist pflegeleicht, aber ein schlechter Wärmeleiter, was sich auf das Bratresultat nachteilig auswirken kann. Hersteller versehen deshalb hochwertige Töpfe und Bratpfannen mit so genannten Sandwichböden, die aus mehreren Schichten Kupfer oder Aluminium bestehen. Bei den qualitativ besten Töpfen wird dieser Sandwichboden bis in den Rand hochgezogen.

Bratpfannen aus *Gusseisen* gehören zum Besten, was es zum Braten bei hohen Temperaturen gibt. Sie

sind formbeständig und erlauben eine gleichmässige Wärmeverteilung. Ihr Nachteil ist, dass sie relativ schwer und daher für manche unhandlich sind und dass es ein wenig Geduld braucht, bis die Pfanne richtig heiss ist; dann allerdings bleibt die Temperatur konstant, und das Bratgut bräunt sehr schön.

Zu den neuen, allerdings sehr teuren Materialien gehört *Titan*, ein extrem hartes und zugleich überaus leichtes Metall, an dem nichts haften bleibt.

Ebenfalls sehr hochwertig sind heute die so genannten *Antihaftbeschichtungen*. Zerkratzte der Belag früher rasch und blätterte in der Folge, zum Teil auch durch Überhitzung ab, so sind die modernen Materialien hochwertig, robust, ohne chemische Reaktionen und pflegeleicht. Für Gusseisen, Aluminium und Stahl wird oft auch *Glasein* verwendet, das einen nicht porösen Überzug ergibt, der unempfindlich gegen Flecken und Kratzer ist.

Was man über Bratfett wissen muss

Zum Braten von Fleisch braucht es – zumindest am Anfang – Temperaturen von weit über 100 Grad. Dies bedingt auch einen Fettstoff, der grosse Hitze erträgt, ohne dabei zu verbrennen. Hoch erhitzbar sind:

- *Bratbutter (Butterschmalz)*: Sie enthält im Gegensatz zur normalen Butter kein Wasser und auch keine Stoffe mehr, die verbrennen können. Nicht verloren hat sie hingegen den zarten Buttergeschmack, der sich gerade bei der Zubereitung einer Sauce vorteilhaft auswirkt.
- *Erdnussöl* ist geschmacksneutral und über 200 Grad erhitzbar.
- *Olivenöl* wird vor allem in der italienischen, provenzalischen, griechischen und spanischen Küche zum Braten verwendet. In Norditalien verwendet man häufig auch eine Mischung von Olivenöl und Butter; das Öl legt sich wie eine Schutzhülle um die hitzeempfindliche Butter und verhindert das Verbrennen.

- *Kokosfett* ist geschmacksneutral und über 200 Grad erhitzbar. Es eignet sich für alles, was rasch braun und knusprig werden soll.
- *Schweinefett* lässt sich zwar gut erhitzen, hat aber heute aus ernährungswissenschaftlichen Gründen an Bedeutung verloren. Mit seinem typischen Eigengeschmack verleiht es jedoch vor allem Gerichten mit Schweinefleisch ein besonderes Aroma.

Im Weiteren werden heute eine ganze Reihe von gemischten Bratöl- und Bratfettpezialitäten angeboten, die alle hoch erhitzbar und geschmacksneutral sind.

Wie lange braten?

Als Faustregel gilt: Rotes Fleisch, also zarte Rindfleisch- und Lammstücke, soll innen noch gut rosa sein. Rindfleisch darf sogar blutig («saignant») sein. Helles Fleisch, also Kalb, Schwein, Geflügel und Kaninchen, muss gerade so gebraten sein, dass es einen noch ganz leichten rosa Farbschimmer besitzt, aber eigentlich gerade eben gar ist. Dies verlangt viel Fingerspitzengefühl, denn es kann von Sekunden abhängen, ob das Fleisch noch saftig oder bereits durchgebraten ist.

Es ist praktisch unmöglich, in einem Rezept die genaue Bratzeit anzugeben, hängt diese doch von der Dicke und der Temperatur des rohen Fleischstücks ab. Profiköche prüfen den Gargrad, indem sie mit dem Finger auf das Fleischstück in der Pfanne drücken. Wenn das Fleisch gut nachgibt, ist es innen noch roh. Gibt es nur leicht nach, ist es eben rosa. Wenn es sich fest anfühlt, ist es durchgebraten.

Fleisch, das nur kurz gebraten wird, sollte nie direkt aus dem Kühlschrank in die Pfanne gegeben werden. Es muss vor dem Braten Zimmertemperatur annehmen. Besonders wichtig ist dies bei Rindfleisch und Lamm, die rosa gebraten werden.

Würden Koteletts oder Schnitzel einmal aus Versehen *zu lange gebraten*, so dass sie bereits hart sind, lässt man sie gar schmoren. Dazu Flüssigkeit wie

Bouillon, Wein usw. dazugießen, die Hitze herunterschalten und das Fleisch zugedeckt auf kleinem Feuer je nach Dicke 30–60 Minuten leise kochen lassen, bis es sich beim Hineinstecken mit einem spitzen Messer wieder weich anfühlt.

Wann salzen?

Die traditionelle Kochregel besagt, dass Fleisch immer erst nach dem Anbraten gewürzt werden darf, da es sonst Saft verliert. Dies gilt nur dann, wenn man das Fleisch würzt und dann liegen lässt. Aus diesem Grund gibt man zum Beispiel Marinaden und Beizen kein Salz bei. Wird aber Fleisch gesalzen und sofort angebraten, verliert es weder mehr Saft, noch brät es schlechter, und es schmeckt erst noch wesentlich aromatischer. Würzt man es nämlich erst nach dem Anbraten, kann das Salz nicht mehr richtig ins Fleisch eindringen, weil der Fleischsaft während des Anbratens karamellisiert und quasi eine Schutzschicht bildet. Eine Ausnahme bilden Innereien wie Leber, Milken, Nieren usw., die hart werden, wenn sie vor dem Braten gesalzen werden.

Die wichtigste Regel: Portionenweise braten!

Häufigste Ursache dafür, dass Fleisch beim Anbraten Saft zieht, sind zu grosse Mengen auf einmal in der Pfanne. Als Faustregel kann gelten: *Jedes Fleischstück muss so viel Platz in der Pfanne haben, dass der austretende Saft sofort einkochen kann.* Wenn das Fleisch zu eng nebeneinander liegt, bewirkt dies auch einen starken Wärmeverlust am Pfannenboden, und aus dem Braten wird ein Dünsten im eigenen Saft.

Je kleiner das Fleischstück, desto wichtiger ist das portionenweise Anbraten. Von Geschnetzeltem zum Beispiel gibt man wirklich nur gerade eine Hand voll Fleisch auf einmal in die Pfanne, breitet die Fleischstreifen mit Hilfe der Bratschaufel einzeln aus, lässt sie dann auf der ersten Seite 1 Minute ohne Wenden kräftig anbraten und anschliessend auf der zweiten Seite

nur noch gerade 30 Sekunden, so dass sie innen praktisch noch fast roh sind. Dann herausnehmen und im 70 Grad heißen Ofen nachgaren, bis alles Fleisch gebraten und die Sauce zubereitet ist. Zuletzt kann man das Geschnetzelte noch einmal in die Sauce geben und gut erwärmen, dabei jedoch auf keinen Fall kochen lassen, sonst wird es hart und zäh.

Braten im Ofen

Für das Würzen von grossen Braten gilt das Gleiche wie für die kleinen Stücke: Gesalzen und gepfeffert wird immer unmittelbar vor dem Braten. Als zusätzliche Würze kann man bei grossen Fleischstücken frische Kräuter oder Knoblauch verwenden. Mit Vorteil spickt man das Fleisch damit: Kräuter und Knoblauch fein hacken bzw. pressen, mit wenig Olivenöl mischen, dann mit einem spitzen Messer rundum im Fleisch kleine Einschnitte anbringen und die Würzpaste hineindrücken.

Zum Würzen von grossen Fleischstücken eignet sich auch eine *Marinade* (Rezepte siehe unten), in der man den Braten bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde oder im Kühlschrank am besten über Nacht durchziehen lässt. Angenehmer Nebeneffekt: Durch das Marinieren wird das Fleisch noch zarter.

Nicht nur bei der Verwendung einer Marinade empfiehlt es sich, das Fleisch vor dem Braten mit Küchenpapier leicht trockenzutupfen. Es verliert dadurch weniger Fleischsaft und bräunt schneller.

Ein sehr grosser Braten ist im tiefen Ofenblech gut aufgehoben, vor allem, wenn noch Kartoffeln usw. mitgebraten werden. Für kleinere Braten hingegen empfiehlt sich ein Bräter oder ein schwerer Bratentopf, der nur leicht grösser ist als das Bratgut. Im Gegensatz zum Blech können darin nämlich das Bratfett und der entstehende Jus nicht verbrennen.

Bevor der Braten in den Ofen kommt, muss er mit Fettstoff beträufelt werden. Dafür eignen sich Bratbutter oder Olivenöl besonders gut. Sie werden rauchheiss erhitzt und über das Fleisch in der Form geträufelt. Als Basis für eine würzige Sauce können Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Lauch in den Bräter gelegt werden. Auch diese muss man kurz durch Öl oder flüssiges Bratfett ziehen, damit sie beim Anbraten nicht austrocknen. Das mitgebratene Gemüse oder ein Teil davon kann nach Belieben später mit dem Bratenjus, der durch Beträufeln mit Flüssigkeit (Bouillon, Wein usw.) oder durch das Austreten von Fleischsaft entsteht, als Sauce püriert werden.

MARINADE FÜR RINDFLEISCH UND LAMM

- 3 Esslöffel Rotwein oder Cognac
- 2 Esslöffel Senf
- 1 Teelöffel frische Thymianblättchen
- 1 Teelöffel gehackter Oregano
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Worcestershiresauce
- 6 Esslöffel Olivenöl

MARINADE FÜR SCHWEINE- UND KALBFLEISCH SOWIE POULET

- 3 Esslöffel Weisswein oder Zitronensaft
- abgeriebene Schale von ½ Zitrone
- 2 Esslöffel scharfer Senf
- 1 Esslöffel gehackte Rosmarinnadeln
- ½ Teelöffel fein zerdrückter eingelegter grüner Pfeffer
- 2 durchgepresste Knoblauchzehen
- 6–8 Esslöffel Öl

Die Garzeit hängt – wie bei den kleinen Stücken – nicht nur vom Gewicht, sondern vor allem vom Durchmesser und von der Fleischqualität eines Bratens ab. Flache oder kleinere Stücke sowie Rindfleisch und Lamm, die man nicht ganz durchgebraten serviert, werden bei hohen Temperaturen eher kurz gebraten. Grösse, dicke Stücke werden heiss angebraten, anschliessend schaltet man die Ofentemperatur deutlich zurück. Man kann die Stücke auch mit der Niedertemperaturmethode fertig garen. In diesem Fall lässt man die Ofentür so lange geöffnet, bis die Hitze auf 80 Grad abgesunken ist, sonst gart das Fleisch zu schnell.

Eine gute Hilfe, um den gewünschten Garpunkt zu ermitteln, ist das Fleischthermometer. Es wird an der dicksten Stelle ins Fleisch gesteckt; es darf dabei keinen Knochen berühren (wichtig bei Lammfleisch). Die verschiedenen Garstufen für die unterschiedlichen Fleischsorten sind auf dem Thermometer selbst angegeben.

Ein bisschen Ruhe fürs Fleisch

Wenn man den fertigen Braten aus dem Ofen nimmt, lässt man ihn vor dem Aufschneiden in Alufolie gewickelt 10 bis 15 Minuten ruhen, damit sich der Saft im Fleisch wieder gleichmässig verteilen kann. Aber aufgepasst: Beim Warmhalten gart das Fleisch noch etwas nach! Dies muss man beim Berechnen der Bratzeit berücksichtigen, vor allem bei Fleisch, das noch rosa serviert werden soll.

Während der Braten ruht, kann die Sauce zubereitet werden. Dazu wird der Bratenjus in einen kleinen Topf umgegossen. Wenn nötig mit einem Löffel überschüssiges Fett von der Oberfläche schöpfen. Mit Hilfe eines Pinsels und etwas Flüssigkeit löst man sorgfältig alle braunen Krusten von Boden und Rändern des Bratgeschirrs und gibt sie ebenfalls in den Topf. Dann wird die Sauce wenn nötig mit Bouillon, Fond oder Wein «verlängert», aufgekocht und nach Belieben mit Rahm verfeinert oder mit Bratgemüse püriert.

Braten in der Folie

Praktisch für die Zubereitung grösserer Bratenstücke sind durchsichtige Bratfolien. Sie konservieren nicht nur das Aroma des Bratguts und seiner Würzzutaten hervorragend, sondern verhindern auch, dass der Ofen durch Fettspritzer, Dampf usw. verschmutzt wird. Und anders als zum Beispiel im Römertopf durchdringen die Hitzestrahlen das Material problemlos, so dass trotz Hülle für eine appetitliche Bräunung des Bratguts gesorgt ist.

Bratfolie ist in Form von Beuteln oder als endloser Schlauch, dessen Länge man selbst nach Bedarf zuschneiden kann, erhältlich. Letzterer eignet sich vor allem für grosse Fleischstücke und ganze Fische. Denn eines ist ganz besonders wichtig bei der Verwendung von Bratfolie: Man sollte nie an Material sparen. Der Folien-schlauch muss immer etwa 25 cm länger sein als das Bratgut, beim Beutel sollten es wenigstens 10 cm sein.

Bratfolientricks

- Jede Art von Folie muss dicht verschlossen werden, damit sie sich im Backofen aufblasen kann. Wichtig: Niemals vergessen, mit einer dünnen Nadel ein oder zwei Löchlein in die Folie zu stechen, damit bei allfälligem Überdruck etwas Dampf entweichen kann. Unterlässt man das Einstechen, kann die Folie platzen – und dann ist es aus mit dem sauberen Backofen!
- Die Bratfolie mit dem Bratgut immer auf den kalten Gitterrost legen. Deshalb diesen beim Vorheizen des Ofens herausnehmen.
- Bratfolie erträgt keine extremen Temperaturen. Deshalb den Backofen höchstens auf 220 Grad aufheizen. Aus dem gleichen Grund kann Bratfolie nicht unter dem Infrarotgrill verwendet werden.
- Das Bratgut in der Bratfolie muss auf dem Rost so platziert werden, dass diese nicht mit den heissen Backofenwänden in Berührung kommt. Sie könnte

dadurch undicht werden. Aus diesem Grund schiebt man den Rost mit dem Bratgut in der Folie immer auf der untersten oder zweituntersten Rille ein, damit sie genügend Platz hat, sich zu blähen.

- Bei Fleischstücken, die gerne austrocknen oder wenn Gemüse mitgegart wird, gibt man etwas Flüssigkeit in Form von Bouillon oder Wein bei.
- Eher zurückhaltend würzen, da in der Bratfolie die Zutaten ihr Aroma intensivieren.
- Beim Herausnehmen des Bratguts in der Folie aus dem Ofen fällt diese zwar schnell zusammen. Dennoch muss man beim Öffnen aufpassen, dass man sich am entweichenden Dampf nicht die Finger verbrennt.

Wie man schnell zu einer guten Sauce kommt

Bei vielen Fleischgerichten ist die Sauce etwas vom Wichtigsten. Sie kann in aller Ruhe und ohne grossen Aufwand zubereitet werden, während das Fleischstück nach dem Braten warm gestellt oder nachgaren gelassen wird.

Die einfachste Art ist, den Bratensatz zu nutzen. Nach dem Braten von Fleisch bleibt in der Pfanne neben Fettstoff auch noch eine braune Kruste zurück. Dies ist nichts anderes als karamellisierter Fleischsaft. Er bildet eine ausgezeichnete Basis für die Sauce. Man löst ihn mit Wein, trockenem Sherry, Noilly Prat (ein trockener, würziger französischer Wermut), weissem oder rotem Portwein, Madeira, Marsala, Bouillon, Wasser oder einer Mischung verschiedener Flüssigkeiten auf. Nicht zu viel davon in die Pfanne giessen. Als Faustregel gilt: höchstens 150 bis 200 ml auf einmal. Diese Flüssigkeit lässt man nun mindestens zur Hälfte einkochen. Erst dann allenfalls nochmals etwas Flüssigkeit zugeben und wieder einkochen lassen. Das Einkochen geschieht übrigens bei grosser Hitze, damit die Flüssigkeit möglichst rasch verdampfen kann.

Am Schluss wird die so entstandene Sauce mit Rahm oder einem Stück Butter leicht gebunden. Letzteres ergibt eine kleine, aber besonders feine Sauce. Gewürzt wird eine Sauce erst ganz am Schluss, denn durch das Einkochen werden die Geschmacksstoffe immer intensiver.

Wenn man beim Probieren der fertigen Sauce das Gefühl hat, dass ihr der letzte Schliff fehlt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sie nachzuwürzen:

- Schmeckt die Sauce säuerlich oder herb, verleiht ihr eine kleine oder grössere Prise Zucker eine runde, harmonische Note.
- Einige Tropfen Zitronensaft geben vor allem Rahm- und Buttersauce die manchmal fehlende Säure.
- Ein Spritzer Worcestershiresauce bekommt allen Saucen gut, die Rindfleisch oder Wild begleiten.
- Eine Messerspitze Fleischextrakt – ungewürzter, eingedickter reiner Fleischsaft – rundet jede Sauce ab.
- Ebenso kann ein Spritzer Noilly Prat (trockener französischer Wermut) oder Cognac Wunder bewirken, Noilly Prat bei hellen Saucen, Cognac bei würzigen, dunklen.

Schmoren in der Pfanne und im Ofen

Das Schmoren ist eine Garmethode, die sich sowohl für grosse wie für kleine Fleischstücke eignet. Es ist eine schonende Zubereitungsart, denn nach dem Anbraten der Fleischstücke – dadurch erhalten sie einen kräftigen Geschmack – werden diese in nicht zu viel Flüssigkeit und vor allem langsam bei moderaten Temperaturen gegart. Dadurch verbinden sich die verschiedenen Aromen der Zutaten intensiv miteinander. Dies braucht natürlich Zeit: Je länger man ein Gericht schmoren lässt, desto besser und intensiver im Geschmack wird es!

Noch einen Vorteil hat das Schmoren: Man braucht dazu nicht die teuersten Fleischstücke, sondern es eignen sich dafür auch preislich attraktive Stücke wie Schulter, Hals oder Haxe.

Schmoren kann man sowohl im Backofen als auch auf dem Herd. Das *Schmoren im Ofen* hat den Vorteil, dass eine gleichmässige Hitzeverteilung – von oben und unten zugleich – gewährleistet ist. Zudem kann der Ofen bei Verwendung einer nicht zu grossen Form für die Zubereitung eines weiteren Gerichts (zum Beispiel eines Gratins) genutzt werden. Beim *Schmoren in der Pfanne* kann das Gericht leichter überwacht werden; es muss jedoch hin und wieder umgerührt werden, damit die Stücke gleichmässig garen.

Anbraten bringt Aroma

Ob grosser Braten oder Ragoutstücke, Haxen am Stück oder Rouladen, zuerst muss das Fleisch immer angebraten werden. Dabei gilt das Gleiche wie beim Kurzbraten: Es wird bei starker Hitze gebräunt, und auch hier darf nicht zu viel auf einmal in den Topf kommen, sonst tritt Saft aus, und aus dem Anbraten wird ein Dünsten oder Kochen!

Nach dem Anbraten wird das Fleisch aus dem Topf genommen und beiseite gestellt. Dabei gibt es beim

Abkühlen Fleischsaft ab, der später zum Schmoren weiterverwendet wird. Im Bratensatz, dem man bei Bedarf noch etwas Fettstoff beifügt, werden nun die restlichen Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse usw. angeröstet, aber im Gegensatz zum Fleisch werden diese nur leicht angebraten. Dann wird das Ganze mit Flüssigkeit abgelöscht und der Bratensatz gut vom Topfboden gelöst. Neben Bouillon und Fond kann man dafür alle flüssigen Zutaten verwenden, die sich für die Saucenzubereitung eignen, wie Wein, Bier, Apfelcidre, Sherry, Portwein, Madeira, Marsala und vieles mehr. Bevor das Fleisch wieder dazukommt, lässt man die Schmorflüssigkeit etwa 5 Minuten kräftig einkochen. Dann das Fleisch mitsamt Saft beifügen, alles nochmals aufkochen, anschliessend zudecken und die Temperatur so weit reduzieren, dass das Schmorgericht von jetzt an nur noch ganz leise kocht. Und was ebenso wichtig ist: Nie zu viel Flüssigkeit auf einmal angiessen. Als Faustregel könnte gelten: Zu wenig Flüssigkeit ist besser als zu viel! Falls nötig, kann man während des Schmorens nach und nach Bouillon, Wein usw. dazugiessen.

Sanft schmoren, nie kochen!

Die Garzeit von Schmorgerichten kann stark variieren. Sie hängt von der Art, der Qualität und der Grösse der Fleischstücke ab. Grundsätzlich wird bei kleiner Hitze geschmort. Der Ofen wird zwar auf 220 Grad vorgeheizt, dann aber im Verlauf des Garens auf 150 bis 180 Grad heruntergeschaltet, je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht. Beim Schmoren in der Pfanne sollte das Gericht nach dem Aufkochen nur noch leicht simmern.

Das Praktische daran: Rechnen Sie genügend Zeit ein, und wenn es einmal eine halbe Stunde länger ist, schadet dies dem Gericht auch nicht.

Wie man eine Sauce bindet

Kleine Saucenportionen haben nach der Beigabe von Rahm oder Butter meistens gerade die richtige Konsistenz. Beim Schmoren hingegen ist der Saucenanteil höher, und so muss zu «Hilfsmitteln» gegriffen werden. Zum Binden von Saucen eignen sich:

- *Mehlbutter* bindet rasch und problemlos. Je nach gewünschter Feinheit der Sauce verknetet man mit einer Gabel entweder weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen oder aber zwei Teile Butter mit einem Teil Mehl zu einer homogenen Masse. Diese Mischung gibt man flockenweise in die kochende Sauce, die dann schnell bindet.
- *Speisestärke*: Es gibt sie in puderfeiner Konsistenz (z.B. Maizena) oder als Instant-Saucenpulver. Speisestärke wird immer mit etwas kaltem Wasser angerührt, bevor man sie in die Sauce gibt. Saucen, die mit Speisestärke gebunden sind, nicht mehr lange kochen, sonst verlieren sie ihre Bindung wieder!
- *Rahm*: Durch Einkochen verdampfen die flüssigen Bestandteile von Rahm, und durch den erhöhten Fettgehalt fängt die Sauce an zu binden. Deshalb gilt: Je höher der Fettgehalt von Rahm, desto schneller bindet die Sauce. Besonders gut bindet *Doppelrahm* oder *Crème double* mit einem Fettgehalt von 45 Prozent. Man kann stattdessen auch Vollrahm so lange reduzieren, bis er cremig bindet, dann geht später das Binden der Sauce schneller.

Crème fraîche, auch Sauerrahm genannt, ist ein mit Milchsäurebakterien angereicherter Vollrahm. Er hat eine dickflüssige bis stichfeste Konsistenz und ist nicht schlagbar. Es empfiehlt sich, *Crème fraîche* vor der Beigabe mit einigen Löffeln heisser Saucenflüssigkeit glattzurühren, damit sie in der Sauce nicht kleine Klümpchen bildet.

Nicht geeignet für die Saucenzubereitung sind Halbrahm und Kaffeerahm. *Halbrahm* lässt sich zwar erhitzen, ist jedoch nicht säurebeständig. *Kaffeerahm*

ist sowohl hitze- wie auch säureempfindlich. Relativ neu auf dem Markt ist *Saucenrahm*, ein Spezialrahm, der mit natürlichen Bindemitteln angedickt ist und bei der Beigabe in eine kochende Sauce nochmals leicht ausquillt. Saucenrahm gibt es sowohl als Halb- wie auch Vollrahm und ist in beiden Varianten kochfest und säurebeständig.

- *Eigelb*: Eine Sauce mit Eigelb binden nennt man «legieren». Dies eignet sich vor allem für helle Rahmsaucen. Man verrührt dazu in einer Schüssel Eigelb mit etwas heisser Saucenflüssigkeit, nimmt den Topf mit der fast kochenden Sauce vom Herd und rührt die Eimischung darunter. Die Sauce darf höchstens noch einmal leicht erhitzt werden, aber nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb und bildet unschöne Flocken.
- *Gemüse*: Vor allem Saucen von Schmorgerichten können auf einfache Art mit dem mitgekochten Gemüse oder einem Teil davon püriert und dadurch gebunden werden. Solche Saucen sind besonders bekömmlich, weil leicht und fettarm.

Basis der Saucenkunst: Fonds

Eng verwandt mit dem Schmoren ist die Zubereitung von Fond. Ohne Fond sind die grossen klassischen Saucenspezialitäten spielt Fond eine wichtige Rolle. Im Grunde ist Fond nichts anderes als eine nicht ganz fertig gestellte Sauce, die für das Gericht entsprechend verfeinert und gewürzt werden muss.

Wer Zeit, Lust und kulinarischen Ehrgeiz hat, kann selbst Fond auf Vorrat zubereiten. Nachfolgend das Rezept für einen Kalbsfond, der die Grundlage für fast alle dunklen, aber auch für helle Saucen abgibt. Wird der abgeseibte Fond noch einmal reduziert, erhält man eine Demi-Glace. Fond gibt es heute aber auch in sehr guter Qualität fertig zu kaufen, zum Beispiel im Glas oder in Pulverform.

KALBSFOND

- 2 Karotten
- ½ Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 2–3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, besteckt mit 1 Nelke
und 1 Lorbeerblatt
- 4 Zweige Petersilie
- einige zerdrückte schwarze Pfefferkörner
- 6 Kalbsfüsse
- 2 Esslöffel Tomatenpüree
- 2 l Wasser

- 1 Das Gemüse waschen und nur wenn nötig schälen, dann in grobe Stücke schneiden.
- 2 In einem grossen, weiten Topf das Olivenöl erhitzen. Das Gemüse mit der besteckten Zwiebel, den Petersilienzweigen, den Pfefferkörnern, den Kalbsfüssen und dem Tomatenpüree kräftig anbraten.

- 3 Das Wasser dazugiessen. Den Fond aufkochen. Nach 10 Minuten leisem Kochen den Schaum abschöpfen. Dann den Fond bei kleiner Hitze im offenen Topf 2 Stunden leise kochen lassen.

- 4 Den Fond absieben, dabei die Rückstände kräftig auspressen. In den Topf zurückgeben und bei grosser Hitze auf etwa 1 Liter einkochen lassen.

Eingekochter Fond lässt sich im Kühlschrank etwa 5 Tage aufbewahren. Für den Vorrat kann man ihn aber auch tiefkühlen oder im Backofen bzw. in der Mikrowelle sterilisieren. *Tiefkühlen:* Den Fond in Schraubgläser oder Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Haltbarkeit: 3 Monate.

Sterilisieren: Den Fond in Schraubgläser füllen, verschliessen und in einen Bräter stellen. Mit so viel kochendem Wasser umgiessen, dass die Gläser zur Hälfte im Wasser stehen. Bei 175 Grad Unterhitze im Backofen 80 Minuten sterilisieren. Die Ofentemperatur auf 130 Grad reduzieren und den Fond weitere 45 Minuten sterilisieren. Dann den Ofen ausschalten und die Gläser während 45 Minuten in der Restwärme belassen. Haltbarkeit: 6 Monate.

Sanft garen bei Niedertemperatur

Bereits vor zweihundert Jahren machte der englische Graf von Rumford, notabene der Erfinder des Backofens, die Entdeckung, dass Fleisch wunderbar zart bleibt, wenn man es nach dem Anbraten bei nur schwacher Hitze nachgaren lässt. In der klassischen Restaurantküche wird seither vor allem Roastbeef, aber auch Lammkeule (Gigot) auf diese Weise zubereitet.

Geeignet für diese Art des Garens sind Fleischstücke, die man entweder nicht ganz durchbrät oder gerade auf den Punkt gart. Braten- und andere Fleischstücke, die glasiert oder geschmort werden, aber auch ganze Poulets und Enten können hingegen nicht auf diese Weise zubereitet werden.

Warum das Fleisch zart bleibt

Die Niedertemperaturmethode basiert weder auf unerklärlicher Magie noch auf unter Verschluss gehaltenen Küchengeheimnissen, sondern ganz einfach auf Küchenphysik. Beim heissen Anbraten von Fleisch zieht sich der Saft in das Innere des Fleischstücks zurück. Lässt man das Fleisch anschliessend ruhen, kann es sich wieder entspannen; dabei verteilt sich der Fleischsaft gleichmässig im ganzen Stück. Je langsamer das geschieht, umso besser, denn das Fleisch gart dabei ganz leicht weiter. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Umgebungstemperatur deutlich unter 90 Grad bleibt, jedoch über 56 Grad liegt, jener Temperatur, bei der Eiweiss langsam zu gerinnen beginnt.

Welche Gartemperatur?

Ob man den Backofen konventionell mit Unter-/Oberhitze aufheizt oder ob man Umluft wählt, hat keinen Einfluss auf die Gardauer. Man muss beim Umluftofen die Hitze im Vergleich zum Normalbackofen auch nicht um 10 bis 20 Grad reduzieren, wie das in höheren Temperaturbereichen erforderlich ist, denn die

Erfahrung hat gezeigt, dass die Öfen im unteren Temperaturbereich praktisch identisch heizen. Bedenken, dass das Fleisch bei Umluft austrocknen könnte, sind überflüssig, denn kleine Stücke bleiben zu wenig lang im Ofen, und grosse Stücke sind ohnehin aufgrund ihrer Grösse saftig genug, um auch eine längere Garzeit mit Umluft schadlos zu überstehen.

Als Faustregel gilt: Bei kleineren und kleinsten Fleischstücken wie Geschnetzeltem, Streifen oder Würfeln haben sich 70 Grad als ideale Gartemperatur erwiesen, für alle anderen Stücke ist 80 Grad richtig. Den Garprozess praktisch anhalten kann man, indem man die Temperatur nach der normalen Garzeit auf 60 Grad reduziert; dann wird das Fleisch nur noch warm gehalten. Die Garzeit muss also im Gegensatz zum herkömmlichen Braten nicht mit der Stoppuhr gemessen werden. Auch wenn das Fleisch noch länger als im Rezept vermerkt im Ofen bleibt, spielt dies keine Rolle. Mit der Zeit verliert es zwar seine zartrosa Farbe, aber es ist in jedem Fall immer noch butterzart – vorausgesetzt natürlich, die Fleischqualität stimmt.

Wie lange garen?

Generell gilt: Je länger das Anbraten, desto kürzer die Nachgarzeit im Ofen. Damit lässt sich die Zubereitungszeit nach persönlichem Bedürfnis variieren: Soll ein Fleischgericht nach dem Braten möglichst schnell auf den Tisch kommen, so brät man es fast, aber nicht ganz auf den Punkt und gibt es nur noch 15–20 Minuten zum Nachgaren in den Ofen. In dieser Zeit kann sich der Fleischsaft wieder optimal verteilen; das Fleisch gart dabei noch leicht nach. Möchte man hingegen zwischen Anbraten und Servieren möglichst viel Zeit verstreichen lassen, so wird das Fleisch nur kurz angebraten und je nach Grösse des Stücks entsprechend lange nachgaren gelassen, das heisst mittlere Stücke wie ein Schweins- oder Kalbsfilet 2–3 Stunden, sehr grosse wie ein Gigot oder Roastbeef sogar 4 und mehr Stunden.

Wichtig ist in jedem Fall, dass das Fleisch vor dem Einschieben in den Ofen eine gewisse Grundtemperatur erreichen muss. Beim Festlegen der Anbrat- und Nachgarzeit ist die Grösse des Fleischstücks von Bedeutung. Entscheidend dabei ist vor allem die Dicke des Stückes, weniger die Länge. Ein Rindsfilet zum Beispiel aus dem Kopfstück, also dem dicksten Teil des Filets, muss 1½–2 Minuten länger angebraten werden als das Mittelstück. Der Filetspitz hingegen, der dünnste Teil, braucht etwa 1½–2 Minuten weniger lang als das Mittelteil.

Warum beim Niedergaren das Fleisch rosa bleibt

Vor dem Aufschneiden muss man das Fleisch nicht ruhen lassen, wie das beim konventionellen Braten der Fall ist, da der Fleischsaft sich ja bereits im ganzen Stück verteilt hat. Das Fleisch weist im Innern meistens eine wesentlich röttere Farbe auf, als man es sich gewohnt ist. Dies ist eine Folge dieser Garmethode, bedeutet aber nicht, dass das Fleisch noch roh oder zu wenig gegart ist. Auch helles Fleisch wie Kalb, Schwein oder Poulet bleibt leicht rosa! Im Übrigen kann man auf einfache Art die Probe machen: Einen Finger an das aufgeschnittene Fleisch legen – es soll durch und durch schön warm sein, wenn auch nicht ganz so heiss wie konventionell Gebratenes.

Niedertemperaturgaren im Gasbackofen

Gasbacköfen haben oft die Eigenschaft, dass die Hitze im Verlauf der Backdauer zunimmt. In diesem Fall ist das Niedertemperaturgaren kaum möglich. Am besten macht man die Probe mit Hilfe eines Backofenthermometers, das man im oberen Drittel des Backofens platziert. Der Ofen wird dann auf der kleinstmöglichen Temperaturstufe eingeschaltet und die Hitzeentwicklung während etwa 45 Minuten regelmässig überwacht. Übersteigt sie dabei nie mehr als 90 Grad, ist das Garen mit Niedertemperatur möglich. Es empfiehlt sich, die Ofentüre einen Spalt weit offen zu halten – einen Kochlöffel einklemmen, damit die Türe nicht zuklappt! – und das Fleisch im oberen Drittel des Ofens platzieren.