

Garen

bei Niedrigtemperatur



Inhalt

[Nur nichts anbrennen lassen! Auf die sanfte \(Tempera-\)Tour](#)
[Step by Step – rund um den guten Braten](#)

[Schwein & Lamm](#)

[Glasierte Schweinefilets mit Selleriegemüse](#)

[Schweinebraten mit Bratkartoffeln](#)

[Schweinefilet in Aprikosensauce](#)

[Spanferkelrollbraten mit Wurzelgemüse](#)

[Schweinefilet im Kohlblatt mit glasierten Tomaten](#)

[Lammrücken mit lauwarmem Bohnensalat](#)

[Geschmorte Lammkeule mit Gemüse](#)

[Ossobuco vom Lamm mit Rosmarin-Focaccia](#)

[Lammrouladen im Speckmantel](#)

[Kalb & Rind](#)

[Rosa Kalbsfilet mit Kürbiscrème und Spinat](#)

[Kalbsrücken mit Garnelenkruste](#)

[Kalbsröllchen mit Kürbis](#)

[Rinderrouladen mit Paprikafüllung](#)

[Roastbeef mit Gemüse](#)

[Rumpsteak mit Estragon-Senf-Butter](#)

[Rosa Rinderfilet mit Rotwein-Vanille-Graupen](#)

[Rinderschmorbraten mit Gemüse](#)

[Roastbeef mit Spargel und Tomaten](#)

[Rindergulasch mit Zwiebeln](#)

[Sauerbraten mit Semmelknödeln](#)

Geflügel & Wild

[Provenzalisches Schmorhuhn mit Oliven](#)

[Hähnchen mit Kartoffeln](#)

[Putenbraten mit Ananas und Tomaten](#)

[Entenbrust mit Blumenkohl](#)

[Ente à l'orange mit Baguette](#)

[Wildente auf dreierlei Gemüse](#)

[Gans mit Rotkohl und Brezenknödeln](#)

[Gratinierter Rehrücken mit Sellerie-Birnen-Püree](#)

[Rehmedaillons mit Feigen-Chutney](#)

[Hirschrücken in Haselnusskruste](#)

[Hirschkarree mit Selleriepüree](#)

[Kaninchenkeule mit gefüllten Zwiebeln](#)

Fisch

[Rotbarben aus dem Ofen](#)

[Dorade mit Pilzfüllung](#)

[Doradenfilet mit Fenchel und Tomaten](#)

[Heilbuttfilet mit Paprika und Zucchini](#)

[Kabeljau im Pancetta-Mantel mit Kartoffel-Orangen-Püree](#)

[Fischfilet mit Kartoffel-Senf-Kruste](#)

[Seeteufelfilet im Speckmantel](#)

[Red Snapper mit Tamarindenpüree](#)

[Gefüllte Rotbarbenfilets mit Safranpüree](#)

[Schwertfisch mit Oliven und Tomaten](#)

[Lachs-Zander-Strudel auf Meerrettichwirsing](#)

[Lachsforellenfilet mit Roter Bete auf Feldsalat](#)

[Saibling-Basilikum-Rouladen mit Sellerie-Limetten-Sud](#)

[Thunfisch im Teigmantel mit Mango-Chutney](#)

[Red-Snapper-Filet auf Artischocken](#)

[Lachsforellenfilet mit Prosecco-Sahne-Sauce](#)

[Heilbuttfilet mit Spinat und Blumenkohl](#)

[Forellen mit Gewürzbutter](#)

[Rezeptregister](#)

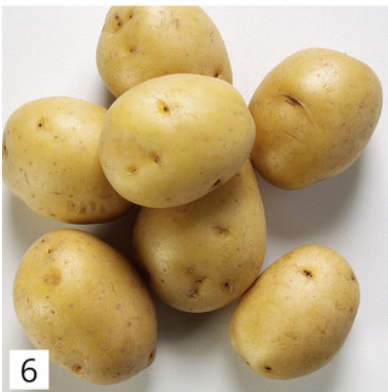
[Impressum](#)

[Bildnachweis](#)

Nur nichts anbrennen lassen!

Auf die sanfte (Tempera-)Tour

Gut Ding will Weile haben – das trifft beim Niedrigtemperaturgaren den Nagel auf den Kopf. Damit der Genuss auch perfekt wird, im Folgenden das Wichtigste rund ums Thema.



1 RINDFLEISCH ist neben Schweinefleisch die beliebteste Fleischsorte in deutschen Küchen. Zum Schmoren sind besonders die großen durchwachsenen Stücke aus Schulter oder Bug, Nacken und das Roastbeef geeignet. Aber auch zarte Filets, die wenig bis keine Marmorierung aufweisen, trocknen beim langen, sanften Garen nicht aus. Wichtig: Rindfleisch muss gut abgehangen sein.

2 MEERSALZ wird von Spitzenköchen dem Kochsalz vorgezogen. Das edelste und teuerste ist Fleur de Sel, das naturbelassen in den Handel kommt und einen würzig-aromatischen Geschmack hat.

3 SPEISEPILZE sind aufgrund ihrer Mannigfaltigkeit eine Bereicherung für jeden Speisezettel. Als Beilage zu Fleischgerichten werden Austernpilze, Pfifferlinge, Champignons oder Egerlinge gleichermaßen geschätzt.

4 KRÄUTERBUTTER gehört zu einem guten Stück Fleisch einfach dazu! Und ob mit Knoblauch, Basilikum, Thymian oder Estragon – selbst gemacht schmeckt sie am besten.

5 KRÄUTER, wie Rosmarin, Oregano oder Thymian, sind sehr würzig und haben ein intensives Aroma. Die Stars der mediterranen Küche verfeinern den Geschmack von Fleisch wie Fisch.

6 KARTOFFELN sind in Scheiben geschnitten und gebraten, als Püree, Salat oder Knödel die vielseitigste und beliebteste Nebensache zu allen Fleischgerichten.

7 BRATENTHERMOMETER oder Fleischthermometer werden zum Messen der Kerntemperatur bei großen Braten verwendet. Das Bratenthermometer wird so in die dickste Stelle des Fleischstücks gesteckt, dass der Fühler die Mitte erreicht und keinen Knochen berührt. Es bleibt während des Garprozesses im Braten – so können Sie am besten

erkennen, wann das Bratgut gar ist. Wer das Fleisch nur durchgebraten mag, sollte den Angaben auf dem Thermometer folgen. Rosa gebratenes Rind- oder Lammfleisch hingegen hat eine Kerntemperatur von 58 bis 60°C. Kalbfleisch benötigt etwa 60 bis 65°C, Schweinefleisch etwa 65°C und Wildfleisch etwa 60°C. Geflügel wie Hähnchen sollte stets durchgebraten sein bei 82 bis 90°C. Will man sich genau an die Rezepte halten, hat aber kein Vertrauen in seinen Backofen, nimmt man ein **OFENTHERMOMETER** zu Hilfe, das die exakte Temperatur im Backofen ermittelt.

PETERSILIE ist die Würze Nummer 1 in der Küche. Die Blätter der glatten Petersilie sind aromatischer als die der krausen. Glatte Petersilie findet als Würzkräut vielseitige Verwendung, zum Beispiel in Saucen, Gemüsebeilagen oder Fleischfüllungen. Krause Petersilie kommt eher als Garnierung zum Einsatz.

NOCH EIN WORT ZUM BUCH: Eingefleischte Fans des Niedrigtemperaturgarens halten 80°C Ofentemperatur für die optimale Hitze. Bei einigen Fleischstücken wie Geflügel, das auf jeden Fall durchgegart verzehrt werden sollte, ist eine Temperatur von 100°C (bei kleinen Stücken) oder 120°C bei ganzen Vögeln sinnvoll. Ebenso sollte alles, was in Sauce oder Fond liegt, bei mehr als 80°C gegart werden, da sonst die Flüssigkeit nicht einkochen kann. Es besteht dann keine Gefahr, dass das Fleisch austrocknet.

Step by Step

Rund um den guten Braten

Während der Braten in Ruhe zur Perfektion reift, haben Sie Zeit für alles, was Sie dazu servieren möchten – zum Beispiel eine aromatische Sauce, Klöße oder auch mal ein cremiges Risotto. Und wie das Tranchieren ganz einfach gelingt, sehen Sie hier Schritt für Schritt.

Dunkle Sauce selbst machen



1 Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 1 1/2 kg gehackte Kalbs- oder Rinderknochen bei 200°C im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten rösten.

2 1 Möhre, 2 Zwiebeln und 150 g Knollensellerie schälen und grob klein schneiden. Einen großen Topf erhitzen, 1 EL Zucker darin karamellisieren und das Gemüse dazugeben.

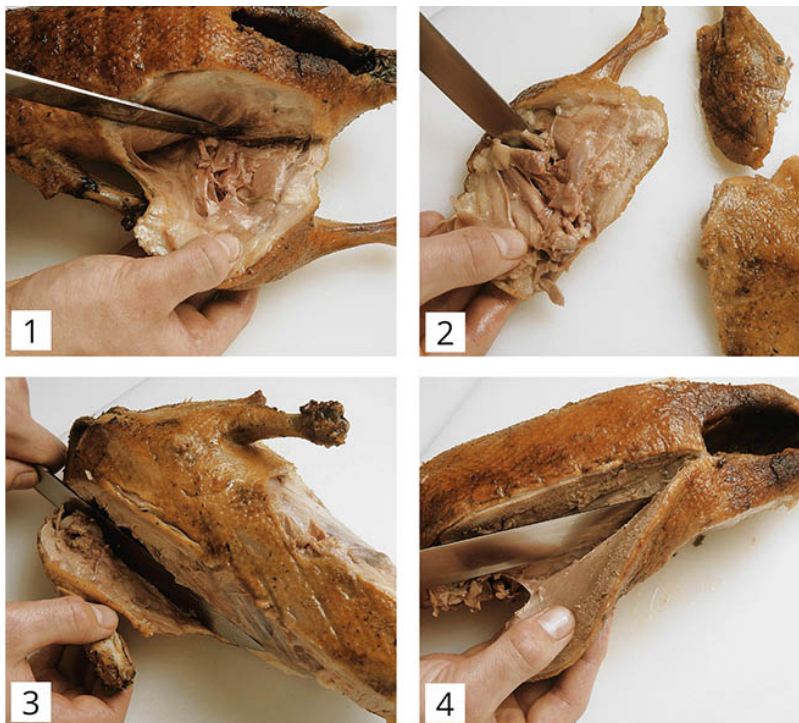
3 Das Gemüse mit dem Karamell verrühren und darin andünsten. 2 EL Tomatenmark unterrühren. Unter Rühren mitdünsten, bis es etwas Farbe an das Gemüse abgibt.

4 Mit 100 ml trockenem Rotwein ablöschen, unter gelegentlichem Rühren sirupartig einkochen lassen. Den Vorgang zweimal wiederholen, den Wein jeweils einkochen lassen.

5 Die Knochen zum Weinsud geben und 1 TL Mehl darüberstäuben. 2 l Hühnerbrühe angießen, bis die Knochen bedeckt sind. Knapp unter dem Siedepunkt 2 Stunden garen.

6 Den Sud durch ein Sieb passieren. Dieser Fond kann als Basis für dunkle Saucen verwendet werden und mit Sahne, Rotwein, Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

Ente oder Gans tranchieren



1 Bei großem Geflügel wie Ente oder Gans das Fleisch zwischen Oberschenkel und Rumpf durchschneiden und die Keule abbiegen.

2 Das Gelenk durchtrennen. Beide Keulen auf diese Weise abtrennen und in Ober- und Unterschenkel teilen.

3 Die Flügel mit dem anhängenden Brustfleisch im Schultergelenk einschneiden, das Gelenk zur Seite biegen und die Flügel abtrennen.

4 Das Bruststück vom Rücken lösen. Das Fleisch mit einem langen Messer in Scheiben vom Knochengerüst schneiden.

Fleisch und Entenbrust vorbereiten



1 Fleischstücke werden vor der Zubereitung pariert (franz. parer = herrichten), d.h. von Fett, Haut und Sehnen befreit und das Stück gleichmäßig zurechtgeschnitten.

2 Die Haut der Entenbrust wird kreuzweise eingeschnitten, damit sich die Haut beim Braten nicht mit dem Fleisch zusammenzieht und alles gleichmäßig gart.

Safranrisotto zubereiten

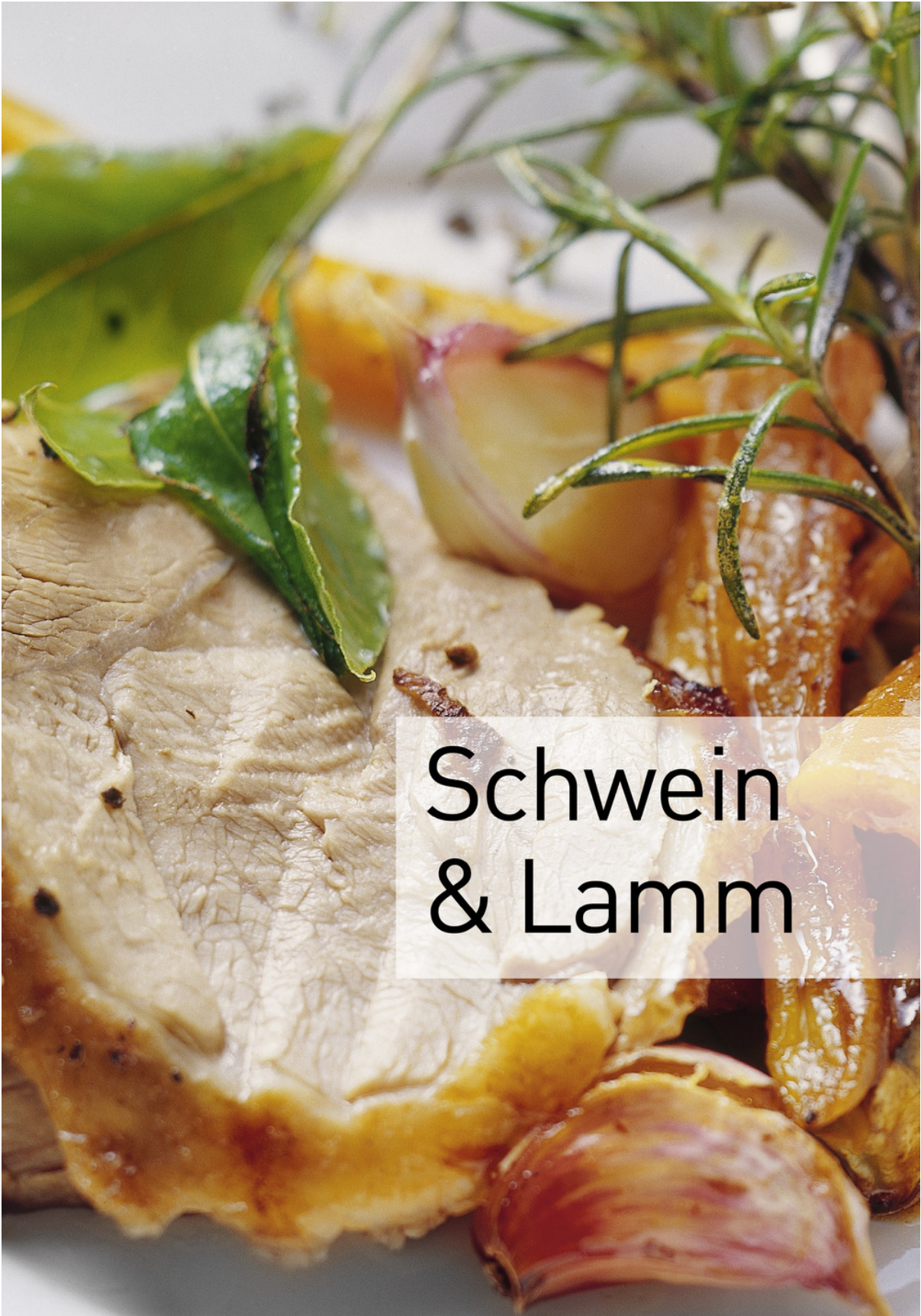


1 Für 4 Personen als Beilage: 1 Zwiebel (in Würfeln) in Butter glasig dünsten und 250 g Rundkornreis dazugeben. Unter Rühren glasig dünsten.

2 Etwa 700 ml Fleischbrühe erhitzen und nach und nach mit einer Schöpfkelle zum Reis geben. Immer wieder einkochen lassen.

3 Safranfäden (1 Döschen) in wenig Wasser auflösen und untermischen. Den Reis unter ständigem Rühren 10 Minuten ziehen lassen.

4 Wenn der Risotto cremig ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Butterstücke und geriebenen Parmesan unterrühren.



Schwein & Lamm

Glasierte Schweinefilets

mit Selleriegemüse



Zutaten

Für das Filet:

2 Schweinefilets (à 380 g; Mittelstück ohne Filetkopf)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Öl

3 Zweige Thymian

1 EL Aceto balsamico

1 EL Zuckerrübensirup

Für das Gemüse:

1 weiße Zwiebel

2 EL Butter

4 Aprikosen

300 g Knollensellerie

3 Zweige Rosmarin

200 ml Gemüsefond

100 g Crème double

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zucker

Außerdem:

500 g kleine festkochende Kartoffeln

Meersalz

Zubereitung

für 4 Personen

1 Für das Filet den Backofen auf 85°C vorheizen. Die Schweinefilets mit Salz und reichlich Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin rundum anbraten. Thymian waschen und trocken schütteln. Mit dem Essig und dem Rübensirup dazugeben und die Filets glasieren, bis sie gleichmäßig mit der Flüssigkeit überzogen sind. Die Filets auf dem Ofengitter im Backofen 50 Minuten

garen. Ein Backblech als Auffangschale unter das Gitter schieben.

2 Für das Gemüse die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf in 1 EL Butter andünsten. Die Aprikosen waschen, entsteinen, klein schneiden und mit der Zwiebel dünsten. Den Sellerie schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und mit dem Sellerie zu den Aprikosen geben. Mit Gemüsefond ablöschen und den Sellerie 20 Minuten weich köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit fast verkocht ist, die restliche Butter und die Crème double unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Rosmarin entfernen.

3 Die Kartoffeln gut abbürsten und in der Schale in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. 50 ml Kochwasser mit 1 kräftigen Prise Meersalz in eine Pfanne geben. Die Kartoffeln abgießen und dazugeben. So lange köcheln, bis das Wasser verdampft ist und sich kleine Salzkristalle um die Kartoffeln bilden.

4 Die Schweinefilets zum Servieren in Scheiben schneiden und mit dem Aprikosen-Sellerie-Gemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten.