

MARGIT PROEBST

ZART UND SAFTIG BEI 80°

Fleisch perfekt garen
bei Niedrigtemperatur

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



ROSIGE AUSSICHTEN

Mit einer Weihnachtsgans fing alles an, vor etlichen Jahren. Nach sieben Stunden im Ofen war die Haut so kross und das Fleisch so aromatisch, zart und perfekt rosa – meine Familie und ich waren hingerissen! Seither hat mich die Begeisterung fürs Niedrigtemperaturgaren nicht mehr losgelassen. Nach »Zart und saftig bei 80°« (2006), »Niedrigtemperaturgaren« (2008) und »Feine Braten« (2009) präsentiere ich Ihnen hier meine aktuellen Lieblingsrezepte, neben ungewöhnlichen Kreationen auch neue Rezepte für die Klassiker Rinderfilet, Roastbeef, Lammkeule und Ente. Ob Sie Einsteiger oder bereits fortgeschrittener Anwender der Niedrigtemperaturmethode sind, ist unwesentlich: Mit den neuen Kreationen gelingen Ihnen saftig-zarte Braten garantiert und mühelos.

Sie werden Ihre Gäste in Erstaunen versetzen!
Dafür gutes Gelingen und viel Freude beim sanften
Garen wünscht

Kaspar Probst



NIEDRIGTEMPERATURGAREN – DIE METHODE

Perfekt gegartes Fleisch wie im Sternerrestaurant – das wünscht sich jeder Hobbykoch. Mithilfe der Niedrigtemperaturmethode ist es ein Kinderspiel!

DIE VORBEREITUNGEN

Wer es einmal ausprobiert hat, wird sicher zustimmen: Ob kleine Medaillons oder große Braten – bei 80° sanft im Ofen gegart, gelingt jedes Fleisch zu Hause so zart und saftig, wie Sie es selten gegessen haben. Das Ganze ist dazu völlig unkompliziert und gelingt garantiert, wenn Sie sich an ein paar Regeln halten.

Nehmen Sie zunächst das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit es beim Anbraten Zimmertemperatur hat. Bei kleinen Stücken wie Steaks genügen 30 Minuten, einen großen Braten nehmen Sie besser einige Stunden vorher heraus.

Ob Ihr Backofen die 80° verlässlich hält, haben Sie ja schon im Vorfeld getestet (siehe »Voraussetzungen« in der vorderen Klappe). Zum Niedrigtemperaturgaren heizen Sie nun den Backofen samt einer flachen ofenfesten Form aus Porzellan oder Keramik auf 80° vor (Ober- und Unterhitze, keine Umluft, Heißluft o. Ä.). Das Material gewährleistet eine sanfte Wärmeleitung, die flache Form sorgt dafür, dass das Gargut während der gesamten Zeit gleichmäßig von der warmen Luft umspielt wird.

PERFEKT ANBRATEN

Bevor Sie den Braten in die Form legen, müssen Sie ihn anbraten. Dazu erhitzen Sie in einer Pfanne oder einem Bräter Öl oder Butterschmalz und braten das gewürzte Fleisch darin bei mittlerer Hitze an. Braten Sie dabei auch die Enden sorgfältig an. In älteren Kochbüchern liest man dazu häufig: »Das Fleisch anbraten, bis sich die Poren schließen.« Das ist als Metapher ganz anschaulich, faktisch aber falsch, weil Fleisch keine Poren hat. Durch das Anbraten in Fett bildet sich aber eine schmackhafte Kruste, die dafür sorgt, dass beim Garen kaum Fleischsaft austritt. Halten Sie die im Rezept angegebene Anbratzeit

bitte genau ein, denn dadurch bekommt der Braten nicht nur die gewünschte schützende Kruste, sondern auch die nötige Grundtemperatur. Kleinere Fleischstücke braten Sie zuerst auf dem Herd an. Bei sehr großen Braten und ganzem Geflügel ist das kaum möglich. Da braten Sie bei hoher Hitze im Backofen vor, senken dann die Temperatur ab und garen bei 80° fertig. Sie können dafür die Fettpfanne des Backofens verwenden, bei großen Fleischstücken ist Metall als Unterlage unproblematisch. Wie Sie am besten mit sehr großen Braten und ganzem Geflügel umgehen, lesen Sie auf [≥](#).

IM BACKOFEN

Setzen Sie das Stück nach dem Anbraten umgehend, also ohne Wärmeverlust, in die Form im Backofen und garen Sie das Fleisch bei 80° fertig. Wichtig: nicht zudecken und keine Flüssigkeit angießen! Während der Braten ohne weiteres Zutun seiner Vollendung entgegengart, können Sie sich in Ruhe der Sauce widmen, die separat zubereitet wird. Das nämlich ist das einzige Manko beim Niedrigtemperaturbraten: Da der Fleischsaft fast vollständig im Fleisch bleibt, können Sie daraus auch keine Sauce ziehen. Wie Sie stattdessen vorgehen, lesen Sie auf den [≥](#) und [≥](#).

DIE IDEALE KERNTEMPERATUR

Zum Ende der im Rezept angegebenen Garzeit (NT-Garzeit) stecken Sie das Bratenthermometer in die dickste Stelle des Bratens und kontrollieren die Kerntemperatur. Bei den Rezepten und in der Garzeitentabelle in der hinteren Umschlagkappe finden Sie Angaben, was bei dem entsprechenden Stück als perfekte Kerntemperatur gilt. Aber am Ende geht es natürlich um Ihren Geschmack und den Ihrer Gäste! Wer Fleisch eher durch als »medium« mag, gibt bei der Kerntemperatur ein paar Grad zu und verlängert die Garzeit entsprechend.

Bei Klassikern wie Steaks und Roastbeef finden Sie dazu in der Tabelle in der hinteren Klappe die passenden Zeit- und Kerntemperaturangaben.

ZEITMANAGEMENT

Niedrigtemperaturbraten eignen sich wunderbar für Festtagsessen mit der Familie oder Gästen.

Und dabei werden Sie den Hauptgang natürlich zu einem bestimmten Zeitpunkt servieren wollen. Sie müssen also vorher anhand der Garzeitentabelle kalkulieren, wann Sie beginnen müssen. Nicht immer lässt sich die Garzeit auf die Minute genau vorhersagen. Ebenso gut kann es im Ablauf Ihres Menüs Verzögerungen geben. Kurzum, sollte der Braten schon servierbereit, die Vorspeise aber noch nicht verzehrt sein, so schalten Sie die Ofentemperatur einfach auf 60° zurück. Ihr Braten bleibt jetzt etwa 1 Stunde nahezu unverändert.

Umgekehrt können Sie, falls die Beilage schon fertig und die Gäste erwartungsvoll sind, den Garprozess zum Ende hin ein wenig forcieren, indem Sie auf 100° hoch schalten und den Braten so bis zur gewünschten Kerntemperatur fertig garen.

RICHTIG SERVIEREN

Bei 80° gegarte Braten sind naturgemäß nicht so heiß wie herkömmlich gebratene oder geschmorte Gerichte. Aus dem Grunde sollten Beilagen und Sauce wirklich heiß sein. Wärmen Sie außerdem Teller und Servierplatten gut vor (einfach zum Ende der Garzeit 10 Minuten mit in den Backofen stellen). Da sich bei der Niedrigtemperaturmethode das Fleisch entspannt und die Säfte sich optimal darin verteilen, können Sie es sofort in Scheiben schneiden. 10-minütiges Ruhenlassen wie bei herkömmlichen Braten ist nicht erforderlich.



GROSSE BRATEN

Mit der Kombi-Methode aus Vorbraten im Ofen und anschließendem Garen bei Niedrigtemperatur gelingen große Braten in überschaubarer Zeit.

Kleinere Stücke werden am besten, wenn Sie diese wie beschrieben zuerst in der Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze anbraten, bis sich eine geschlossene,

schützende Kruste gebildet hat. Ganzes Geflügel sowie Reh-, Hirsch- oder Lammkeulen lassen sich auf dem Herd schlecht rundherum anbraten. Da gehen Sie folgendermaßen vor: Heizen Sie den Backofen samt Fettpfanne auf 220° vor.

Geben Sie dann ein paar Esslöffel Öl und den gewürzten Braten hinein und braten ihn bei dieser hohen Hitze vor. Geflügel legen Sie dabei zuerst mit der Brust nach unten ein und wenden es nach der Halbzeit. Keulen geben Sie mit der Knochenseite nach unten in die Fettpfanne und belassen sie so. Dann schalten Sie die Temperatur auf 80° (Ober- und Unterhitze) zurück und reduzieren die Ofenhitze bei geöffneter Backofentür auf 80°. Die geeignete Ofentemperatur beim Vorbraten und die Garzeiten finden Sie beim Rezept und in der Tabelle in der hinteren Umschlagklappe.

KNUSPRIGE HAUT

Zum Ende der angenommenen Garzeit stecken Sie wie gewohnt das Bratenthermometer in die dickste Stelle (aber nicht bis zum Knochen). Warten Sie dann ab, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist. Bei Geflügel empfiehlt es sich, die Haut vor dem Servieren noch einige Minuten unter dem Backofengrill knusprig werden zu lassen. Erhöhen Sie dazu die Ofenhitze auf 220° plus Grillfunktion und bepinseln Sie die Haut mit konzentriertem Salzwasser, Honig oder Orangenarmelade. Dann kann sich das goldbraun-knusprige Ergebnis sehen lassen! Auch andere Braten lassen sich am Ende der Garzeit prima mit einer Kruste versehen (z. B. Lammkeule, siehe [≥](#) oder Hirschrückenfilet, siehe [≥](#)) und überbacken.

Die hohe Temperatur zu Beginn und zum Abschluss beeinträchtigt das Ergebnis in punkto Saftigkeit und Zartheit in keiner Weise. Die Garzeit hält sich aber dadurch auch bei sehr großen Braten in Grenzen.