

MONIKA SCHUSTER

NiedrigTemperatur

Fleisch & Fisch sanft garen



G|U

MIT REZEPTEN VON SPITZENKÖCHEN

Voller Genuss durch sanftes Garen

Garen mit der Niedrigtemperatur-Methode ist eine altbewährte Garmethode. Als in früheren Zeiten noch mit Holz betriebenen Öfen geheizt und gekocht wurde, war das Garen mit sanfter Hitze eine Selbstverständlichkeit. Heute hat diese Methode wieder Einzug in die Haushalte gefunden.

Wer kochen nur vom Fernsehen kennt, der kann leicht denken, dass ohne vier Töpfe und Pfannen gleichzeitig auf dem Herd und hektisches Treiben in der Küche kein perfektes Essen gelingen kann. Weit gefehlt! Saftige Braten, zartes Geflügel und aromatische Fischgerichte gelingen auch – ohne großen Stress. Der Trick? Garen mit niedrigen Temperaturen bei ca. 80° im Backofen. Das verkürzt die Vorbereitungszeit enorm, denn ist das Fleisch erst einmal im Ofen, kann praktisch nichts mehr schief gehen, und Sie können sich in Ruhe Ihren Gästen widmen. Erst kurz vor Ende der Garzeit bringen Sie die Beilagen und die Sauce auf den Weg.

Aromenfülle bleibt erhalten

Der große Vorteil beim Garen mit Niedrigtemperaturen liegt in der schonenden Zubereitungsweise, bei der das Fleisch schön saftig und die Nährstoffe erhalten bleiben. Die Aromenfülle, die sich dadurch entfalten kann, ist unvergleichlich. Vorausgesetzt, Sie verwenden nur bestes Fleisch. Im Idealfall nehmen Sie Bio-Fleisch aus der Region

von einer guten Metzgerei. Das ist zwar etwas teurer als ein herkömmlicher Braten, dafür können Sie sicher sein, dass die Tiere artgerecht gehalten wurden. Und das macht sich später auf dem Tisch bemerkbar.

Entspannte Gesichter in der Küche

Für genussvolle Familienfeiern und besondere Anlässe, bei denen im großen Rahmen aufgetischt wird, eignen sich bei milder Hitze im Backofen gesottene, mittlere bis größere Fleischstücke, Geflügel und Fische besonders gut. Damit bleiben die Kochfelder frei für die Zubereitung der Beilagen. Diese können in der Regel gut vorbereitet und warm gehalten werden. Nur Nudeln und Reis sollten erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden. So müssen Sie sich nicht gleichzeitig um das Fleisch, die Sauce und die Beilagen kümmern und können das Essen entspannt genießen.

Mit Ober- und Unterhitze zu perfekten Braten und Fisch

Garen mit Niedrigtemperaturen eignet sich für Fleisch und Fisch aller Größen – von kleinen Kaninchenrückenfilets über Heilbutt und Lachs bis hin zur Weihnachtsgans. Anders als beim Zubereiten mit großer Hitze kommt es hier nicht auf jede Minute an, und Angst vorm Anbrennen brauchen Sie auch nicht zu haben. So kommen Sie leichter an das gewünschte Ziel – dem rosa gebratenen Fleisch oder dem saftigen Fisch.

Garzeiten-Tabelle

Wann sind der Braten, das Geflügel oder der Fisch gar? Bei jedem Rezept in diesem Buch können Sie die genaue Garzeit des jeweiligen Garguts nachlesen. So gelingt Ihr Gericht mit Sicherheit. Wenn Sie darüber hinaus Lust bekommen haben, selbst kreierte Gerichte bei Niedrigtemperatur zu garen, kann Ihnen die Tabelle auf der nebenstehenden Seite helfen, die passende Garzeit zu finden.

Bevor das Gargut in den Ofen geschoben wird, muss es von allen Seiten angebraten werden, damit sich die Poren von Fleisch, Geflügel und Fisch schließen. Die in der Tabelle angegebene Anbratzeit bezieht sich immer auf den gesamten Anbratvorgang.

Neben dem Gewicht kommt es beim Garen immer auch auf die Dicke des Garguts und die Leistungsfähigkeit des jeweiligen Backofens an. Aus diesem Grund lässt sich keine einfache Berechnungstabelle nach der Devise »pro kg Braten = die richtige Garzeit« erstellen. Verwenden Sie auf jeden Fall ein Bratenthermometer zum Messen der Kerntemperatur. Rosa gebratenes Rind-, Kalbs- oder Lammfleisch hat eine Kerntemperatur von 58–60°. Auch Wild ist am besten bei 58–60° Kerntemperatur.

Schweinefleisch hingegen benötigt 60–65°. Bei Geflügel kann man keine eindeutige Aussage treffen: ein Hähnchen braucht schon ca. 75°, eine Pute hingegen ist bereits bei 60° Kerntemperatur fertig.

Gargut	Anbraten	Garzeit bei 80°
Schwein		
Filet (Medaillons)	2 Min.	40 Min.
Kotelett (240 g)	2 Min.	40 min.
Filet (ganz)	6 Min.	1 1/2 Std.
Spanferkel (1 kg)	6 Min.	3-3 1/2 Std.
Schulter (1,2 Kg)	8 Min.	4-4 1/2 Std.
Lende (1 kg)	6 Min.	2 1/2-3 Std.
Kalb		
Rückensteak (200 g)	4 Min.	1 Std. 10 Min.
Filet (ganz)	5 Min.	1 1/2 Std.
Haxe	8 Min.	5 Std.
Tafelspitz (750 g)	4 Min.	5 Std.
Braten (1,2 kg)	7 Min.	3-3 1/2 Std.
Rind		
Filet (Medaillons)	4 Min.	45 Min.
Filet (ganz)	6 Min.	1 1/2-2Std.
Braten (1 kg)	7 Min.	3-3 1/2 Std.
Schulter (1,7 kg)	5 Min.	5 Std.
Roastbeef (1 kg)	4 Min.	2 1/2 Std.
Rib Eye (2 kg)	6 Min.	5 Std.

Lamm

Rückenfilet	4 Min.	25 Min.
Karree	2 Min.	40 Min.
Keule (1,5 kg)	8 Min.	5 1/2-6 Std.

Wild

Rehrückenfilet (200 g)	2 Min.	1 Std.
Rehrückenfilet (ganz)	5 Min.	1 Std. 45 Min.
Rehbraten (1 kg)	7 Min.	2 1/2 Std.
Kaninchenrückenfilet (100 g)	1 Min.	40 Min.

Geflügel

Entenbrustfilet	5 Min.	45 Min.
Hähnchenbrustfilet	4 Min.	30 Min.
Perlhuhnbrust (190 g)	3 Min.	35 Min.
Putenbraten (1,2 kg)	7 Min.	5 Std.
Ente (2,5 kg)	1 Std. bei 220°	5 1/2 Std.
Gans (4 kg)	1 Std. bei 220°	6 1/2 Std.

Fisch

Thunfisch (400 g)	1 Min.	25 Min.
Dorade (480 g)	1 Min.	50 Min.
Bachsaibling (700 g)	0 Min.	55 Min.

Kabeljaufilet (220 g)	1 Min.	20 Min.
Seeteufel (170 g)	1 1/2 Min.	18 Min.
Schwertfischsteak (400 g)	1 Min.	30 Min.

Kochtechniken und Kochutensilien

Garen mit Niedrigtemperaturen erfordert nur wenig Vorbereitung. Beim Einkauf von Fleisch, Fisch und Geflügel sollten Sie auf Topqualität achten und sich bei Fragen von Ihrem Metzger oder Fischhändler beraten lassen, welches Stück für die Zubereitung am besten geeignet ist. Fleisch und Fisch werden vor der Zubereitung immer mit kaltem Wasser abgebraust und mit Küchenpapier trocken getupft. Entfernen Sie beim Fleisch eventuell noch vorhandene Sehnen und alles sichtbare Fett. Dann würzen Sie das Gargut entsprechend des Rezeptes.

Fleisch rundherum anbraten

Heizen Sie den Backofen auf 80° oder die im Rezept angegebene Temperatur vor. Anschließend braten Sie das Fleisch auf dem Herd rundherum an, ehe Sie es in den Ofen schieben. Durch das Anbraten schließen sich die Poren und das Fleisch erhält eine leichte Kruste, die das Austreten des Fleischsaftes verhindert und den Braten so vor dem Austrocknen schützt. Nehmen Sie zum Anbraten eine Pfanne oder einen Topf, die der Größe des Fleischstücks entsprechen, und verwenden Sie dazu Pflanzenöl, da dieses höhere Temperaturen verträgt und nicht so leicht verbrennt.

Garen im Backofen

Nach dem Anbraten geben Sie das Fleisch auf ein Blech oder in eine entsprechende Form und garen es im Backofen

entsprechend der Angabe im Rezept. Wenn Sie einen Rost verwenden, sollten Sie ein Backblech darunter schieben, um austretendes Bratenfett aufzufangen. Während Fleisch oder Fisch im Backofen garen, haben Sie Zeit für Ihre Gäste und können sich in Ruhe den Beilagen und der Herstellung der Sauce widmen.

Bei manchen Rezepten wird das Fleisch am Ende der Garzeit noch einmal in der Pfanne vor dem Servieren erhitzt. Dazu können Sie Butter verwenden, weil die Pfanne nicht so hoch erhitzt wird wie beim Anbraten, und das Aroma der Butter den Geschmack des Bratens oder Fisches unterstreicht. Verwenden Sie auf jeden Fall immer vorgewärmte Teller zum Servieren, damit sich Fleisch, Fisch und Beilagen nicht zu sehr abkühlen.



Praktisch: der Bratschlauch speichert Hitze und austretenden Bratsaft gleichermaßen.

Die richtige Temperatur ermitteln

Wer auf Nummer sicher gehen will, benutzt ein Bratenthermometer, das die Kerntemperatur misst. Es wird in die dickste Stelle des Fleisches gesteckt, darf aber nicht

auf einen Knochen stoßen, da sonst das Ergebnis verfälscht würde. Das Fleisch wird einfach so lange gegart, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist. Deshalb bleibt das Bratenthermometer auch die gesamte Garzeit über im Fleisch stecken. Die Kerntemperatur beträgt bei einem »rosa« gebratenen Filetstück etwa 58–60°. Bei einem »blutig« gebratenen Steak« beträgt die Temperatur etwa 50°, »durch« ist es bei etwa 75–80°. Hilfreich ist auch ein Ofenthermometer: Es wird während der Garzeit in den Ofen gehängt und misst dessen Temperatur. Denn je nach Modell variiert die Garleistung von Backofen zu Backofen und sollte entsprechend angepasst werden.

Weitere Küchenutensilien

Für einen gelungenen Braten benötigen Sie darüber hinaus noch Töpfe in verschiedenen Größen von 18, 20, 24 und 28 cm Durchmesser und bei einigen Rezepten einen Bratschlauch. Im Bratschlauch garen Fleisch und Fisch im eigenen Saft und werden so besonders aromatisch. Zur Anwendung beachten Sie bitte die Anweisungen auf der Verpackung.

Die häufigsten Fragen

Warum muss das Fleisch angebraten werden?

Durch das Anbraten von allen Seiten verändern sich die Eiweißverbindungen im Fleisch. Es kommt zu der sog. Maillard-Reaktion, also der Entstehung der geschmacksbildenden Röststoffe. Kleine Stücke werden bei starker Hitze kurz, größere Braten bei etwas milderer Hitze etwas länger von allen Seiten angebraten. Das gilt auch für die Bratenenden!

Was kann ich tun, wenn der Braten nach der angegebenen Garzeit noch nicht fertig ist?

Manche Backöfen können die Temperatur nicht konstant bei 80° halten oder die eingestellte Backtemperatur stimmt nicht mit der tatsächlich im Ofen herrschenden Temperatur überein. Testen Sie Ihren Ofen mit einem Backofenthermometer vorher (erhältlich im Haushaltwarengeschäft)! Kleinere Schwankungen zwischen 75° und 85° sind unbedenklich. Ist die Temperatur darunter, wird der Garvorgang ausgesetzt, erhöhen Sie dann kurzfristig die Temperatur, bis wieder 80° erreicht werden. Ist die Temperatur deutlich darüber, öffnen Sie die Ofentür, bis die Temperatur gesunken ist.

Kann ich das Fleisch abdecken, um den Garvorgang zu beschleunigen?

Nein, das Garen mit Niedrigtemperaturen erfordert Zeit und Geduld, dafür werden Sie mit einem unvergleichlichen Geschmackserlebnis belohnt. Damit die warme Luft das Fleisch gleichmäßig erreicht, sollten Sie es immer offen in einer flachen Form in den Ofen schieben. Bei großen Braten hingegen, die in einer angesetzten Sauce garen, sollte der Topf mit einem Deckel abgedeckt sein.

Muss ich zusätzliche Flüssigkeit beim Garen angießen?

Nein, denn im Gegensatz zum Braten bei hohen Temperaturen kocht der Bratensatz bei 80° nicht ein. Bei kleineren, rosa gebratenen Fleischstücken ist dies also nicht erforderlich. Bei größeren Fleischstücken empfiehlt es sich, einen Saucenansatz gleich mit in den Topf zu geben, der zusammen mit dem Fleisch gart.

Wann würze ich das Fleischstück?

Zu den Ammenmärchen in der Küche zählt der Glaube, Fleisch verlöre durch zu frühes Salzen an Saft. Sie können das Fleischstück schon vor dem Anbraten salzen und pfeffern und mit Senf bestreichen, so es im Rezept vorgesehen ist. Wichtig ist nur, dass Sie das Fleischstück sofort weiter verarbeiten, also gleich anbraten; bleibt es gewürzt eine Weile liegen, dann zieht das Fleisch Wasser, der Braten wird trocken.

Wie komme ich an eine Sauce für den Braten, wenn der Bratensaft im Fleisch bleibt?

Üppige Mengen an Sauce erhalten Sie beim Garen mit Niedrigtemperaturen nicht, auf eine köstliche Sauce müssen Sie aber dennoch nicht verzichten. Die Grundsaucen auf den folgenden Seiten eignen sich hervorragend zu den in diesem Buch vorgestellten Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten. Eine klassische Sauce erhalten Sie über den in den Rezepten beschriebenen Saucenansatz. Dabei werden zumeist Knochen und Fleischabschnitte mit Suppengemüse mitgegart und entsprechend Flüssigkeit zugegeben. Das Fleischstück gart zusammen mit diesen Zutaten; das Ergebnis: eine köstliche Sauce, die zum Schluss noch mit Sahne oder Butter verfeinert werden kann.



Das Bratthermometer gibt Auskunft, was im Inneren des Garguts so vor sich geht.

Dunkle Grundsaucen

Eine wirklich gute Sauce benötigt etwas Zeit, doch der Aufwand lohnt sich. Der Ansatz für dunkle Grundsaucen bleibt immer der Gleiche: Aus Knochen, Fleischabschnitten, Sehnen, Wurzelgemüse, Gewürzen und Wein wird je nach Fleischart eine aromatische Grundsauce zubereitet, die dann noch beliebig verfeinert werden kann. Passend zu der Fleischart nimmt man die entsprechenden Knochen (wie z.B. vom Kalb, Rind, Schwein, Reh, Hirsch, Geflügel oder Lamm).



Dunkle Grundsauce mit Aceto Balsamico

3 EL Pflanzenöl
500 g Kalbsknochen
500 g Ochsenchwanzknochen, geteilt
1 Stück Knollensellerie (150 g)
2 Möhren (150 g)
2 Zwiebeln (200 g)
4 Zweige Thymian
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
10 Wacholderbeeren
2 EL Tomatenmark
1 Flasche kräftiger Rotwein (750 ml, z.B. Cabernet Sauvignon)
1 EL Mehl (Type 405)
1,6 l Gemüsefond (aus dem Glas)
50 ml Aceto Balsamico
Salz

Für ca. 1 Liter Sauce (für den Vorrat)
ca. 3 Std. Garzeit

1 Das Pflanzenöl in einem großen Topf (28 cm ø) erhitzen, Kalbsknochen und Ochsenchwanzknochen dazugeben und 15 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen das Gemüse waschen, schälen und putzen. Sellerie, Möhren und Zwiebeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Dann mit den Gewürzen und Kräutern zu den Knochen geben, mit 2 Prisen Salz würzen und weitere 5 Min. rösten.

3 Tomatenmark dazugeben und 5 Min. mitrösten. Mit einem Schuss Rotwein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Mit Mehl bestäuben, durchrühren und wieder mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Vorgang nochmals wiederholen. Aceto Balsamico dazugießen, etwas einkochen lassen. Mit dem restlichen Rotwein und der Gemüsefond oder Wasser aufgießen, aufkochen lassen.

4 Die Sauce bei geringer Hitze 2 1/2 Std. offen köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und nach Bedarf weiterverarbeiten. Zum Aufbewahren noch heiß in saubere (am besten ausgekochte Gläser) füllen, verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Oder abkühlen lassen und Portionsweise einfrieren.

TIPP Man kann die Knochen auch im Ofen bei 180° (Umluft) solange rösten, bis sie eine dunkle Farbe angenommen haben und dann wie oben beschrieben weiterverarbeiten. Der Vorteil dabei: Im Ofen rösten die Knochen gleichmäßig, kein lästiges Spritzen durch Fett und die Küchenluft bleibt angenehm.



Pfeffersauce mit Orangenmarmelade und Weinbrand

1 ½ EL Orangenmarmelade
80 ml Orangensaft, frisch gepresst
30 ml Weinbrand
500 ml dunkle Grundsauce (s. [≥](#))
1 EL kalte Butter
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen | ca. 10 Min. Zubereitung

1 Die Orangenmarmelade in einem kleinen Topf (18 cm ø) erwärmen, mit Orangensaft ablöschen und 2 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Weinbrand und Grundsauce dazugeben, aufkochen lassen und etwa 5 Min. köcheln lassen.

2 Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Schneebesen nach und nach einrühren. Die Sauce mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken.

TIPP Die kalte Grundsauce vor dem Weiterverarbeiten entfetten, d.h. die kalte Fettschicht entfernen. Die Pfeffersauce ist eine Ableitung der dunklen Grundsauce und schmeckt zu gebratenem Rind, Ente, Schwein und Geflügel.



Morchelrahmsauce mit Portwein und Gin

10 g getrocknete Morcheln
1 kleine Schalotte (30 g)
1 EL Butter
1 EL Gin
100 ml weißer Portwein
400 ml dunkle Grundsauce (s. [≥](#))
200 g Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen | ca. 15 Min. Zubereitung

1 Die Morcheln in lauwarmes Wasser legen und etwa 30 Min. quellen lassen, dabei das Einweichwasser mehrmals wechseln. Die Morcheln in einem Sieb abtropfen lassen. Größere Exemplare halbieren.

2 Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Butter in einem kleinen Topf (18 cm ø) aufschäumen lassen, die Schalotten darin etwa 3 Min. glasig dünsten. Die Morcheln zugeben, dann alles mit Gin und Portwein ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Nun die entfettete Grundsauce dazugeben, erneut aufkochen und weitere 3 Min. einkochen lassen.

3 Zum Schluss die Sahne dazugießen und gute 10 Min. sämig einkochen lassen. Die Morchelrahmsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnelle Saucen

Eine gute Sauce benötigt nicht immer eine lange Vorbereitungszeit. Überraschen Sie Ihre Gäste oder Ihre Familie mit pfiffigen, schnell zubereiteten Saucen. So haben Sie, während der Braten langsam im Ofen gart, mehr Zeit für Ihre Lieben.



Limettensauce mit Wodka

200 g Sahne

Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette und einige Spritzer Limettensaft

100 ml Gemüfefond (aus dem Glas)

1 EL Wodka

$\frac{1}{2}$ TL Stärke

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie (abgezupft etwa 15 g)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Msp. Cayennepfeffer

2 EL kalte Butter

Für 4 Personen | ca. 15 Min. Zubereitung

1 Die Sahne in einem Topf (20 cm \varnothing) erhitzen und in 4-5 Min. sämig einkochen lassen. Einige Tropfen Limettensaft und Limettenabrieb einrühren. Gemüfefond und Wodka dazugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

2 Die Stärke mit einem Schuss kaltem Wasser glatt rühren. Die Stärke in die kochende Sauce rühren und unter ständigem Rühren 2-3 Min. durchkochen lassen.

3 Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie einrühren.

4 Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem elektrischen Pürierstab nach und nach in die Sauce mixen.

TIPP Die frische grüne Sauce schmeckt zu gebratenem Schwein, Rind, Kalb, Fisch und Geflügel.



Rote-Bete-Sauce

100 ml Rote-Bete-Saft (Reformhaus)
150 g Sahne
50 g Crème fraîche
1 TL Sahnemeerrettich (aus dem Glas)
1 EL kalte Butter
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas gemahlener Kümmel

Für 4 Personen | ca. 5 Min. Zubereitung

1 Den Rote-Bete-Saft in einem kleinen Topf (18 cm ø) erhitzen und 2 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen. Nun die Crème fraîche und den Sahnemeerrettich einrühren und alles aufkochen lassen.

2 Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Pürierstab in die Rote-Bete-Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer

und Kümmel abschmecken.

TIPP Die schaumige Sauce passt zu gebratenem oder gekochtem Fisch, Kalb und Geflügel



Mangosauce mit Curry

½ reife Mango (150 g) ohne Kern
1½ EL Butter
½ TL Akazienhonig
1 Msp. Currypulver
250 ml Orangensaft, frisch gepresst
100 g Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für 4 Personen | ca. 20 Min. Zubereitung

1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.

2 1/2 EL Butter in einem Topf (20 cm ø) aufschäumen lassen, Mangowürfel darin etwa 2 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, dann den Honig und das Currypulver einrühren. Mit dem Orangensaft ablöschen und 3 Min. köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und weitere 2 Min. köcheln lassen.