

# Küchenpraxis



TEUBNER



# Kochen ist Genuss – und vor allem Kunst: Die in ihrer Vielfalt vorgestellte WARENKUNDE ist der Ausgangspunkt für die umfassende Präsentation der dazugehörigen KÜCHENPRAXIS. Mit den richtigen REZEPTEN lässt sich dann diese Kunst nicht nur erlernen, sondern zur Perfektion steigern.

- 8 GEMÜSE, KRÄUTER UND GEWÜRZE**  
Alles über den Einkauf, die Lagerung und die Verarbeitung von beliebten und ausgefallenen Gemüsesorten, die Handhabung von Kräutern und den Einsatz von Gewürzen. Schneiden, zerkleinern und dünsten. Rezepte von Avocado bis Zucchini und Anis bis Zitronengras.
- 130 OBST, NÜSSE UND SÜDFRÜCHTE**  
Einheimisches Obst, Südfrüchte und Exoten zum Kochen, Backen und Servieren vorbereiten. Fruchtig-frisches Obst konservieren. Binde- und Geliermittel richtig anwenden. Nüsse knacken, zerkleinern und rösten. Mit Anwendungsbeispielen von Apfel bis Walnuss.
- 198 EIER, MILCH UND KÄSE**  
Frische Eier gekonnt verarbeiten zu einfachen Eiergerichten und üppigen Schaumspesen auf Eigelb- oder Eischneebasis. Pudding und Flan zubereiten und im Wasserbad garen. Vielfalt und Verwendung von Milch und Milchprodukten. Genussvoll kochen mit Käse.
- 252 FISCH UND MEERESFRÜCHTE**  
Süßwasser- und Meeresfische einkaufen, lagern und professionell verarbeiten: vom Ausnehmen, Schuppen und Filetieren bis zum Würzen und Füllen. Spezielle Garmethoden, wie Blaukochen, Räuchern oder Garen in Papier und Folie. Scampi, Hummer & Co. vor- und zubereiten sowie zerlegen. Muscheln putzen und dämpfen. Kaviar genießen.
- 366 FLEISCH UND INNEREIEN**  
Teilstücke von Angusrind bis Ziege und ihre Verwendung. Fleischreifung, Lagerung und Haltbarmachung. Parieren, plattieren, marinieren, binden, spicken und bardieren. Grillen und braten. Steaks zubereiten – (k)eine Kunst. Innereien verarbeiten. Würste zubereiten.
- 422 GEFLÜGEL UND WILD**  
Huhn, Ente, Gans und Wildgeflügel fachgerecht verarbeiten: lagern, tiefkühlen, auftauen und garen. Geflügel füllen, spalten, Brust und Doppelbrust auslösen. Wildbret in der Küche: Genuss von Damhirsch bis Ziemer. Zerlegen oder zerwirken, beizen, spicken und bardieren. Pasteten und Galantinen herstellen. Konservieren mit Fett. Im Fokus: Schmoren.
- 488 REIS, TEIGWAREN UND KLÖSSE**  
Reis kochen oder dämpfen von Basmati über Milchreis bis Risotto. Grundkurs Sushi-Herstellung. Exotisches genießen mit Amaranth, Bulgur und Quinoa. Nudeln aus der eigenen Küche: Teige, Formen und Rezepte. Klöße und Nocken aus Kartoffeln, Brötchen und mehr. Perfekte Spätzle, geschabt, gepresst oder gehobelt. Kochen und Pochieren unter der Lupe. Pizza, Strudel und Won Tans: Die wichtigsten pikanten Teige und ihre Verarbeitung.
- 546 FONDS UND SAUCEN**  
Helle und dunkle Fonds kochen, klären und reduzieren. Consommé, Jus und Glace aus der eigenen Küche. Die wichtigsten Grundsaucen von Béchamel bis Velouté und wie sie sicher gelingen. Binden und legieren wie ein Profi. Kalt und warm aufgeschlagene Saucen. Pikante und süße Saucenklassiker von Aioli bis Vanillesauce zubereiten.
- 592** Glossar
- 595** Register
- 603** Unsere Spitzenköche ...
- 608** Impressum

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet, sofern nicht anders angegeben.

## Praliné-Eis

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde 45 Minuten

Für die Eis-Grundmasse (Englische Creme)

- $\frac{1}{4}$  l Milch • 125 g Sahne •  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote
- 4 frische Eigelbe • 100 g Zucker

Für das Praliné-Eis

- 40 g Glukosesirup
- 2 EL Orangenlikör • 1 cl brauner Rum
- 100 g geschmolzene Zartbitterkuvertüre

1 | Milch und Sahne in einem Topf mischen. Die Vanilleschote schlitzen, das Mark herauskratzen, mit

der Schote in die Milch-Sahne-Mischung geben und unter Rühren aufkochen (S. 218, Step a). Schlagen Sie die Eigelbe mit dem Zucker im einem heißen Wasserbad cremig auf (S. 218, Step b), dann vom Wasserbad nehmen und die heiße Sahnemilch (ohne die Vanilleschote) unterrühren (S. 218, Step c).

2 | Die Creme im heißen Wasserbad »zur Rose abziehen« (S. 218, Step d). Rühren Sie Glukosesirup, Orangenlikör und Rum unter. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen, die Creme auf einem Eiswasserbad kaltrühren und durch ein Sieb streichen.

3 | Die Eismasse in die Eismaschine geben (S. 218) und unter Rühren 5 Minuten frieren lassen. Geben Sie die lauwarme Kuvertüre in die rotierende Eismaschine, die Schokolade bildet kleine Flocken. Noch 25 Minuten fertig frieren, bis das Eis cremig ist.

### KUVERTÜRE SCHMELZEN UND TEMPERIEREN



a | Die Kuvertüre (hier dunkle Kuvertüre) mit einem scharfen Messer in grobe Stückchen hacken und diese in eine Schüssel passender Größe füllen.



b | Zum Schmelzen die Schüssel über ein heißes Wasserbad geben und die Kuvertüre nicht heißer als 40 °C erwärmen. Gelegentlich umrühren.



c | Die geschmolzene Kuvertüre unter gelegentlichem Rühren auf 25 °C abkühlen lassen, d.h. bis sie beginnt, am Rand fest zu werden. Anschließend erneut unter Rühren auf 32 °C temperieren; so behält sie nach dem Verarbeiten und Trocknen ihren Glanz.

## Weißer Mokka-creme

Zubereitungszeit ca. 2 Stunden 40 Minuten

Ziehzeit für die Mokka-Sahne ca. 12 Stunden

Zutaten

- 880 g Sahne • 125 g Kaffeebohnen
- 1,5 Blatt Gelatine • 1 Ei • 2 Eigelbe
- 3 EL Crème de Cacao (oder weißer Rum)
- 175 g weiße Kuvertüre

1 | Geben Sie die Kaffeebohnen in 500 g Sahne und lassen Sie sie 1 Tag im Kühlschrank durchziehen. Am nächsten Tag die Mokka-Sahne abpassieren. Da die Kaffeebohnen sehr viel Sahne aufnehmen, reduziert sich die Sahnemenge; es sollten 250 g Sahne übrig bleiben. Diese Mokka-Sahne aufschlagen.

2 | Die Gelatine einweichen. Das Ei und die Eigelbe mit dem Crème de Cacao auf einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Beginnt die Masse cremig zu werden, die Schüssel vom Wasserbad nehmen, die eingeweichte und ausgedrückte Gelatine hinzufügen und in der warmen Masse auflösen.

3 | Mit dem Schneebesen weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Schmelzen Sie die Kuvertüre auf dem Wasserbad (Step a, b und c) und geben Sie sie nach und nach unter die Eiermasse. Die Masse darf dabei nicht wärmer werden als 32 bis 35 °C. Dann die geschlagene Mokka-Sahne unter die Kuvertürecreme heben und diese in Portionsschälchen oder Gläser füllen. 2 Stunden gut durchkühlen lassen. Dazu passen marinierte Waldbeeren.



**Zubereitungszeit**  
ca. 3 Stunden  
**Ziehzeit für die marinierten Früchte**  
ca. 12 Stunden

## Weißer Schokoladenmousse mit Schokoladensabayon

### Für die marinierten Zitrusfrüchte

- 1 rosafleischige Grapefruit
- 1 gelbe Grapefruit • 1 Orange
- 1 Vanilleschote • 100 g Zucker
- $\frac{1}{4}$  l Moscato d'Asti (oder ein anderer trockener Weißwein)
- $\frac{1}{2}$  Sternanis •  $\frac{1}{2}$  Zimtstange (3 cm)

### Für die weiße Schokoladenmousse

- 1  $\frac{1}{2}$  Blatt Gelatine • 2 frische Eigelbe
- 1 Ei • 175 g weiße Kuvertüre
- 2 EL helle Crème de Cacao (oder weißer Rum) • 250 g Sahne

### Für das Schokoladensabayon

- 4 frische Eigelbe • 100 g Zucker
- 1 EL Kakaopulver • 150 ml Milch
- 5 EL Crème de Cacao (oder Rum)

S. 195 ZITRUSFRÜCHTE FILETIEREN <  
S. 222 SAHNE SCHLAGEN <

1 | Für die marinierten Zitrusfrüchte die Grapefruits und die Orange schälen, filetieren und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Vanilleschote schlitzeln und das Mark herauskratzen. Den Saft der Zitrusfrüchte mit dem Moscato d'Asti, dem Vanillemark und der Vanilleschote, dem Zucker und den Gewürzen aufkochen. Gießen Sie den heißen Sud über die Zitrusfruchtfilets und lassen Sie diese zugedeckt etwa 1 Tag ziehen.

2 | Für die weiße Schokoladenmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eigelbe und das Ei in einer Schüssel im heißen Wasserbad schaumig rühren. Beginnt die Masse cremig zu werden, die Schüssel vom Wasserbad nehmen, die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine hinzufügen und in der warmen Creme auflösen. Schlagen Sie die Masse weiter, bis sie abgekühlt ist.

3 | Die weiße Kuvertüre schmelzen (S. 220, Step a, b und c) und dazugeben. Danach den Crème de Cacao zugeben und gut unterrühren. Die Masse soll jetzt eine Temperatur zwischen 32 °C und 35 °C haben. Die Sahne steif schlagen und zum Schluss unterheben. Die Masse in eine Schüssel geben, abdecken, in den Kühlschrank stellen und etwa 2 Stunden durchkühlen lassen.

4 | Für das Schokoladensabayon die Eigelbe mit dem Zucker, dem Kakaopulver, der Milch und dem Crème de Cacao verrühren und anschließend auf einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse ein schönes Volumen hat. Zum Anrichten geben Sie zunächst etwas marinierte Zitrusfrüchte auf den Teller. Eine Nocke von der weißen Schokoladenmousse daraufgeben und mit dem Schokoladensabayon nappiert servieren.

**Butter** Sie verfeinert Saucen und kommt mit Kräutern groß raus. Allenfalls kalt gepresste Öle verleihen eine ähnliche Aromawirkung, verlieren allerdings – im Gegensatz zu Butter – beim Garen an Qualität.

### Ein Fett für viele Zwecke

Als festes Fett ist Butter in der feinen Küche durch nichts zu übertreffen. Besonders beim Erhitzen verstärken sich ihr feiner Geruch und Geschmack, was in Butter geschwenkte Gemüse und Kartoffeln so appetitlich macht. Zwei Arten von Butter sind im Handel: **Sauerrahmbutter** mit würzigem und leicht säuerlichem Geschmack – ideal als Streichfett und in der kalten Küche – sowie die mildsahnige **Süßrahmbutter**, die beim Erhitzen weniger ausflockt und zur Saucenbindung am besten geeignet ist.

Butter darf generell nicht zu stark erhitzt werden, sonst verbrennen die in ihr enthaltenen Eiweißbestandteile. Daher eignet sie sich nicht zum Braten oder Frittieren, wohl aber zum Dünsten. Hoch erhitzbar sind nur die selbst hergestellte geklärte Butter (obere Bildfolge, Step a und b) sowie das fast wasserfreie und weitgehend von Eiweiß befreite Butterschmalz

(Butterreinfett), das sich sogar zum Frittieren eignet. Letzteres gibt es im Handel fertig zu kaufen.

Mit Kräutern vermischt, ist Butter zum Verfeinern von Suppen und Saucen und als aromatische Zugabe zu allem Gebrillten sowie zu frisch getoastetem oder ofenfrischem Brot sehr beliebt. Wie man Kräuterbutter herstellt, zeigt die Bildfolge ganz unten (untere Bildfolge, Step a und b). Kräuterbutter passt besonders gut zu kurzgebratenem Fleisch, etwa zu Rinderleende, Hüfte, Filet oder auch Paillard.

Klassische Kräuterbuttermischungen sind die Beurre Maître d'hôtel, die Schnittlauchbutter in Rollenform und die Montpellier-Butter (alle im Bild auf S. 229). Werden sie auf Vorrat zubereitet und aus dem Kühlschrank heraus verwendet, sollte man daran denken, sie rechtzeitig zu temperieren: Sie müssen zum Anrichten Zimmertemperatur haben, denn nur dann kann sich ihr feines Kräuteraroma voll entfalten.

### BUTTER KLÄREN



a | Butter bei schwacher Hitze zerlassen. Die weiße Schicht oben (hauptsächlich Milcheiweiß) abschöpfen.



b | Das Butterfett durch ein Sieb so vorsichtig umgießen, dass der braune Bodensatz im Topf zurückbleibt.

### KRÄUTERBUTTER ZUBEREITEN



a | Die Butter mit Schalotten, Knoblauch, Limettensaft, Pfeffer und Salz verrühren. Die Kräuter untermischen und die Butter etwas fest werden lassen.



b | Die Kräuterbutter als Strang auf ein Stück Pergament- oder Backpapier geben und zur Rolle formen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

## Klassische Kräuterbutter

**Zubereitungszeit**  
ca. 25 Minuten

#### Zutaten

- 4 Stängel glatte Petersilie
- 4–5 Schnittlauchhalme
- 2 Blätter Liebstöckel • 1 EL Basilikumblätter
- je 1 Zweig Thymian und Oregano • 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen • 250 g weiche Butter
- 2 TL Limettensaft • 1 TL feines Salz
- 1 TL frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 | Die Kräuter nach Bedarf waschen, gut trocken schütteln und sehr fein hacken. Schälen Sie die Schalotte und würfeln Sie sie sehr fein. Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein zerdrücken.

2 | Die weiche Butter in einer Schüssel glatt rühren, die vorbereiteten Kräuter dazugeben (untere Bildfolge, Step a), die Butter salzen, pfeffern und im Kühlschrank etwas fest werden lassen. Formen Sie die Kräuterbutter zur Rolle (untere Bildfolge, Step b). Die Kräuterbutter hält im Kühlschrank 1 Woche.



**Zubereitungszeit**  
ca. 15 Minuten

## Beurre Maître d'hôtel

**Zutaten**

- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g weiche Butter
- 2 EL Zitronensaft • Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 | Die Petersilie nach Bedarf waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und fein zerdrücken. Rühren Sie die Butter glatt. Den Knoblauch und Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 | Die Beurre Maître d'hotel passt – in Kugel- oder Scheibenform serviert – zu gegrilltem Steak, Scholle oder Seezunge. Varianten zu Petersilie sind Dill zu gebratenem Fisch, Minze zu Lamm und Kaninchen sowie Salbei zu gebratener Leber.

**Zubereitungszeit**  
ca. 20 Minuten

## Montpellier-Butter

**Zutaten**

- je 20 g Brunnenkresse, Spinat, Petersilie, Kerbel
- 3 Sardellenfilets, in Milch eingelegt
- 1 kleine Essiggurke • 1 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe • 150 g Butter
- 1 TL Dijonsenf • 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft • Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 | Die Kräuter nach Bedarf waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Die Sardellenfilets trocken tupfen und zusammen mit der Essiggurke und den Kapern ebenfalls sehr fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Messerrücken oder im Mörser sehr fein zerdrücken.

2 | Die gehackten Kräuter mit den Sardellen-, Gurken- und Kapernstückchen mischen. Rühren Sie diese Mischung zusammen mit dem Senf in die Butter ein, dann nach und nach das Öl unterrühren und die Butter mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Montpellier-Butter passt gut zu gegrilltem Fisch.

**Zubereitungszeit**  
ca. 15 Minuten

## Schnittlauchbutter

**Zutaten**

- 1 großes Bund Schnittlauch
- 150 g Butter • 1 TL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- Salz • frisch gemahlener Pfeffer

1 | Den Schnittlauch nach Bedarf waschen, gut trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Butter in eine Schüssel geben und weich rühren. 4 EL Schnittlauchröllchen, den Zitronensaft sowie die Zitronenschale dazugeben und unterrühren.

2 | Die Butter mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnittlauchbutter als Strang auf ein Stück Pergamentpapier geben und zur Rolle formen. Aus dem Papier nehmen und in den restlichen Schnittlauchröllchen rollen, sodass sie die Butter vollständig ummanteln. Die Schnittlauchbutter passt zu Fleisch, Fisch, Gemüse und frischem Brot.

# GARMETHODE BRATEN

*Ob in der Pfanne, im Wok oder im Backofen: Kross Gebratenes ist sehr beliebt, denn die beim Kurzbraten und Braten entstehenden Röststoffe geben Aroma und dem Gargut ein ansprechendes Äußeres.*

Braten ist eine Garmethode, bei der das Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch oder Gemüse) in trockener Hitze gegart wird. Dabei bräunt die Oberfläche des Garguts und entwickelt den typischen Geschmack.

Eine große Hitze zu Beginn des Bratvorgangs bewirkt, dass sich beim Anbraten die gewünschte braune Kruste bildet. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von der »Maillard-Reaktion«: Dabei verbinden sich bei großer Hitze an der Fleisch- oder Fischeoberfläche Eiweißbestandteile mit Fett- und Zuckermolekülen. Die entstehenden Röststoffe bilden die Kruste sowie den Bratansatz in der Pfanne, beides Grundlagen für das Brataroma. Beim Braten von Gemüse mit geringem Eiweißgehalt entstehen Bräunung und Aroma vor allem durch Karamellisierung. Sowohl bei der Maillard-Reaktion als auch bei der Karamellisierung werden jedoch aromatische Röststoffe

gebildet und die Garzeit des Garguts wird verkürzt. Letzteres wirkt sich vor allem bei Fleisch und Fisch positiv aus, weil der Fleischsaft nicht genügend Zeit hat, das Fleisch bzw. den Fisch zu verlassen.

## WAS PASSIERT BEIM BRATEN?

Neben der Krustenbildung und Aromaentwicklung ändert sich beim Braten durch Wärmeleitung nach innen auch die Temperatur des Garguts. Ziel ist es dabei, dass das Innere eine Temperatur erreicht (etwa 70 °C), bei der das Bindegewebe (genauer gesagt das Kollagen des Bindegewebes), das Fleisch zäh macht, zu (weicher) Gelatine umgewandelt wird. Gleichzeitig beginnt aber ab etwa 50 °C das Muskeleiweiß zu gerinnen und gibt dabei Wasser ab. Es soll jedoch nicht so weit gerinnen, dass es das gesamte Wasser abgibt und infolge davon hart und trocken wird.

Wann ist also beispielsweise gebratenes Fleisch gar? In der Regel, wenn die Kerntemperatur etwa 70 °C erreicht hat. Allerdings stimmt das nicht für jedes Teilstück gleichermaßen: Zarte, feinfaserige Fleischstücke (z. B. Filet) benötigen nur eine deutlich niedrigere Kerntemperatur – übrigens ebenso wie beispielsweise Fisch, der von Natur aus bindegewebsarm ist. Bei festen Fleischteilstücken mit langen Fasern (z. B. Zwischenrippenstück) muss die Kerntemperatur dagegen wesentlich länger aufrechterhalten werden, wenn sie weich werden sollen, weshalb solche Fleischstücke eher geschmort oder gekocht werden.

Beim Braten verändert sich auch die Farbe des Fleisches; ab Temperaturen von 50 °C wird der rote Blutfarbstoff zerstört und das Fleisch verfärbt sich mehr ins Graue. Das Muskeleiweiß gerinnt, die Fasern verkürzen sich – das Bratgut schrumpft.

## RICHTIG ANBRATEN UND BRATEN

Damit das Anbraten gut funktioniert, sollten Fleisch oder Fisch nicht aus dem Kühlschrank kommen, sondern zimmerwarm sein. Der Grund: Kaltes Bratgut kühlt beim Einlegen in die Pfanne das heiße Fett zu sehr ab, sodass es erst wieder aufgeheizt werden muss, um die Krustenbildung in Gang zu bringen. Das kostet Zeit, was zur Verlängerung der Garzeit führt, was wiederum größere Austrocknung bedeutet.

Zudem sollte die Oberfläche des Bratguts vor dem Anbraten absolut trocken sein, um unnötiges Spritzen zu vermeiden. Beides erreichen Sie, indem Sie Fleisch oder Fisch 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühl-

## FLEISCH BRATEN



**a** | In der Pfanne: Kleinere Fleischstücke kurzbraten. Das Fleisch plattieren, in heißem Fett rasch anbraten, würzen und bei reduzierter Hitze fertig braten.



**b** | Im Wok: Lebensmittel stark zerkleinern, dann Öl im Wok erhitzen, das Gargut zugeben und unter ständigem Rühren (Pfannenrühren) 2 bis 3 Minuten braten.



**c** | In der Bratfolie: Größere Fleischstücke würzen und in Bratfolie einpacken. Zum Braten mit 200 bis 220 °C beginnen, dann reduzieren auf 180 °C.



**d** | Im Backofen: Große Fleischstücke, die eine längere Garzeit haben, werden 10 Minuten großer Hitze (220 °C) ausgesetzt und bei reduzierter Temperatur (ca. 180 °C) fertig gegart.



schränk nehmen und in Küchenpapier oder ein trockenes Küchentuch einschlagen.

Nach der klassischen Methode wird das Fleisch bei Temperaturen zwischen 140 und 180 °C bis zum gewünschten Gargrad fertig gebraten. Je nach gewählter Gradzahl kann die Garzeit dabei beträchtlich variieren. Zum Fertiggaren die Herd- oder Ofeneinstellung rechtzeitig reduzieren, damit das Bratgut während des Fertiggarens nicht zu stark bräunt. Ob Sie zum Braten Pfanne, Wok oder Backofen verwenden, hängt vom Bratgut ab: Zum (Kurz-)Braten in der Pfanne eignen sich vor allem flache oder klein geschnittene Lebensmittel. Zudem darf der Anteil an Bindegewebe nicht zu groß sein, denn dieses wird während der kurzen Garzeit nicht weich. Das Braten im Backofen bekommt vor allem großen Stücken: Sie sind außen gut gebräunt und knusprig, innen wunderbar zart und rosa. Lassen Sie sie vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt. Die Spielarten des Bratens im Überblick zeigt die Bildfolge (S. 402, Step a bis d).

Während des Bratens darf die Oberfläche des Bratguts nicht verletzt werden. Verwenden Sie deshalb zum Wenden am besten einen Bratenwender.

## NIEDERTEMPERATUR-GAREN

Auch bei der Niedertemperatur-Methode wird, ganz gleich, um welches Stück es sich handelt, das Bratgut zunächst bei starker Hitze rundum angebraten. Dann allerdings wird es bei relativ geringer Temperatur (etwa 70 bis 80 °C) im Ofen nachgegart. Die Kerntemperatur ist dabei deutlich höher als beim konventionellen Braten. Doch ist eine genaue Überwachung beim Niedertemperatur-Garen auch gar nicht so wichtig, denn ein paar Minuten Bratzeit mehr oder weniger haben hier kaum Einfluss auf das saftige Ergebnis.

## AUF DEN PUNKT GAREN

Fleisch »auf den Punkt« saftig und rosa zu garen, ist kein Glücksspiel. Die einfachste Methode zum Ermitteln des Garzustands, bei der es keine weiteren Hilfsmittel, sondern nur ein wenig Fingerspitzengefühl braucht, ist die Druckprobe. Dazu prüft man mit Fin-



gerkuppen oder Daumen, ob und wie das Fleisch auf Druck reagiert: Je besser es durchgegart ist, desto weniger gibt es nach. Prüft man den Garzustand mit den Fingerspitzen, so sollte man das an einer mageren Stelle des Bratens tun: Fett gibt selbstverständlich bei jedem Gargrad nach. Einen ungefähren Anhaltspunkt geben auch Garzeitentabellen. Doch sollte man einkalkulieren, dass die Zeiten je nach Herd- oder Ofentyp und benutztem Geschirr schwanken können.

Exakter geht es auf jeden Fall mit einem Fleischthermometer. Von diesen gibt es verschiedene Modelle; das einfachste ist eine Art Nadel, an deren oberem Ende die Thermometeranzeige angebracht ist. Dieses Messgerät steckt man zu Bratbeginn in das Fleisch; es zeigt dann stets die jeweilige Kerntemperatur an. Darüber hinaus gibt es digitale Messgeräte, deren Fühler man in das Fleisch sticht und die in kürzester Zeit über die Kerntemperatur Auskunft geben. Zeigt das Thermometer 45 bis 52 °C an, ist das Fleisch noch blutig, bei 57 bis 60 °C ist es medium, bei 70 °C ist es durchgebraten. Wichtig ist, beim Messen in eine magerere Fleischstelle nicht zu nah am Knochen einzustechen – andernfalls ist das Ergebnis ungenau.

## Garzeiten für Kurzgebratenes

KURZGEBRATENES (MEDIUM)	AUF DEM HERD, MITTLERE HITZE	IM OFEN, NIEDERTEMPERATUR
Entrecôte, 300–400 g	je Seite 5–8 Min.	anbraten, dann 1–1½ Std. bei 80 °C
Rumpsteak, 200 g	je Seite 5–7 Min.	anbraten, dann 30 Min. bei 80 °C
Kalbsmedaillon, etwa 70 g	je Seite 2–4 Min.	anbraten, dann 20–30 Min. bei 80 °C
Kalbskotelett, 200–220 g	je Seite 6–8 Min.	anbraten, dann 20–30 Min. bei 80 °C
Lammkotelett, 80–100 g	je Seite 3–4 Min.	anbraten, dann 20–30 Min. bei 80 °C
Schweinekotelett, 180–200 g	je Seite 7–8 Min.	anbraten, dann 30 Min. bei 80 °C
Schweineschnitzel, 150 g	je Seite 4–5 Min.	anbraten, dann 15–20 Min. bei 80 °C



**Zubereitungszeit**  
ca. 1 Stunde 45 Minuten

## Schwäbische Maultaschen

### Für den Nudelteig

- 300 g Mehl (Type 405) • 3 Eier
- 1 EL Olivenöl • ½ TL Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Eiweiß zum Bestreichen

### Für die Füllung

- 200 g Blattspinat
- 2 altbackene Brötchen (vom Vortag) • 100 ml Milch
- 80 g durchwachsender geräucherter Speck • 1–2 Zwiebeln (100 g)
- 2–3 TL Butter • 2 Eier
- 200 g Bratwurstbrät
- Salz • frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL gerebelter Majoran
- 2 EL gehackte Petersilie

### Zum Garen und Garnieren

- 1 l heller Kalbsfond (S. 560; oder Glas) • 1 Zwiebel (70 g)
- 50 g Butter • Schnittlauchröllchen

1 | Den Nudelteig zubereiten, wie im Grundrezept (S. 512) beschrieben, dabei nach Bedarf 1 EL Wasser einarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt etwa 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen für die Füllung den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Anschließend blanchieren (S. 20, Step a und b), gut ausdrücken und fein hacken. Schneiden Sie die Brötchen in 1 bis 2 cm große Würfel. Die Milch leicht erwärmen, die Brötchenwürfel darin einweichen und gut ausdrücken.

2 | Die Schwarte entfernen, den Speck klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter glasig anschwitzen. In einer Schüssel den gehackten Spinat, die Brötchen, den Speck und die Zwiebeln mit den Eiern und dem Bratwurstbrät mischen, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie kräftig würzen (Step a).

3 | Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche (oder auch mit der Nudelmaschine) gleichmäßig dünn ausrollen (S. 515, untere Bildfolge, Step a). Mit Lineal und Teigrädchen Rechtecke von etwa 6 x 12 cm Größe markieren und ausradeln. Die Füllung darauf verteilen (Step b). Die Teigländer mit Eiweiß bestreichen, die Rechtecke zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. In einem Topf den Kalbsfond zum Kochen bringen. Sobald der Fond kocht, die Hitze reduzieren, die Maultaschen einlegen und 10 bis 15 Minuten in der Flüssigkeit gar ziehen lassen.

4 | Während die Maultaschen garen, die Zwiebel für die Garnierung schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin leicht bräunen. Die Maultaschen mit einem Schaumlöffel aus dem Fond heben (Step c), auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Fond übergießen. Die gebräunten Zwiebelwürfel und die Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

### MAULTASCHEN HERSTELLEN



**a** | Für die Füllung Spinat, Brotwürfel, Speck und Zwiebeln mischen. Das Bratwurstbrät und die Eier untermischen und zuletzt die Masse abschmecken.



**b** | Die Füllung auf dem Nudelteig verteilen, die Teigländer mit Eiweiß bestreichen, die Rechtecke zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.



**c** | Die Maultaschen zum Garen in den kochenden Fleischfond einlegen, die Hitze reduzieren und die Maultaschen 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Sieblöffel herausheben und auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben mit Fond übergießen und mit gebräunten Zwiebeln und Schnittlauchröllchen garnieren.

» Die *Kochkunst* wird sich entwickeln,  
ohne dabei aufzuhören, *Kunst* zu sein. «

GEORGE AUGUSTE ESCOFFIER