

Niedrig- temperaturgaren

MARGIT PROEBST



Sanftes Garen bei 80°

Fleisch, so butterzart und saftig wie Sie es noch nie gegessen haben? Mit der Niedrigtemperatur-Methode bekommen Sie das hin wie die Profis!

So funktioniert es

Beim sanften Garen braten Sie das Fleisch zunächst bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun sorgfältig an und legen es dann in die Form – wichtig dabei: Das Fleisch dabei nicht einstechen. Während es anschließend bei 80° schonend im Backofen fertig gart, entspannt sich das Fleisch und die Säfte verteilen sich optimal.

Die Niedrigtemperatur-Methode ist ideal für Einladungen: Während der langen Garzeit können Sie sich in Ruhe um Sauce und Beilagen kümmern.

Der richtige Backofen

Das A und O ist ein Backofen, der eine konstante Temperatur von 80° hält. Im Prinzip eignen sich alle Herde mit Elektro-Backrohr. Gasbacköfen werden leider meist zu heiß. Verlassen Sie sich aber auch bei Elektro-Backöfen nicht blind auf die Grad-Angabe auf dem Schalter. Im Bereich unter 100° Grad sind sogar viele neuere Modelle ungenau. Bevor Sie loslegen, sollten Sie Ihren Ofen mit einem Backofenthermometer testen. Stellen Sie es in die Mitte auf das Gitter und stellen den Backofen auf 80°. Wenn sich diese Temperatur dann über Stunden nicht verändert, können Sie künftig auf regelmäßige Kontrollen verzichten. Die Temperatur des Backofens schwankt zwischen 75° und 85°. Für die Qualität Ihres Bratens ist das unproblematisch, aber die Garzeit ändert sich und wird schwer kalkulierbar. Also besser regelmäßig nachschauen und die Temperatur eventuell durch Hochschalten oder kurzes Öffnen der Backofentür regulieren.

Gutes Fleisch, perfektes Ergebnis

Fürs sanfte Garen bei 80° eignen sich alle zarten Stücke von Schwein, Kalb, Rind, Lamm, Wild und Geflügel, die zum Kurzbraten in der Pfanne oder als große Braten im Ofen geeignet sind. Achten Sie beim Einkauf auf beste Qualität – ein zähes Stück Fleisch wird auch durch die 80°-Methode nicht zum Gourmetstückchen. Einwandfreies frisches Fleisch und hygienische Verarbeitung sind bei dieser Methode besonders wichtig, weil das Fleisch nicht bei hohen Temperaturen durchgebraten wird! Aufgetautes Fleisch sollten Sie im Zweifelsfall besser herkömmlich zubereiten und durchgaren.

Bestes Aroma durch sanftes Garen

Durch das sanfte Garen bei Niedrigtemperatur reift das Fleisch im Ofen nach und entwickelt sein volles Aroma. Einziger Wermutstropfen: Da die wertvollen Säfte im Fleisch bleiben, entsteht wenig Sauce. Die müssen Sie separat zubereiten.

Fisch auf den Punkt gegart

Mal nicht ganz durch, mal fast verkocht? Dank Niedrigtemperatur gelingt auch Fisch künftig perfekt! Besonders die festfleischigen Sorten wie Thunfisch, Schwertfisch und Seeteufel werden so superzart und saftig wie nie. Und auch ganze Fische sind – in Folie im eigenen Dampf gegart – ein Kinderspiel. Bei Fisch sind allerdings 100° angesagt, denn bei 80° flockt das Fischeiweiß aus – ist zwar unschädlich, sieht aber nicht besonders hübsch aus.

Das brauchen Sie dazu

Backofenthermometer Konstante 80° Backofentemperatur – sie sind die Erfolgsgarantie für alle Fleischrezepte dieses Buches. Kontrollieren Sie die Ofentemperatur bei Ihren ersten Versuchen unbedingt regelmäßig mit einem Backofenthermometer (bekommen Sie für wenig Geld im Haushaltswarengeschäft). Sie bleibt, einmal eingestellt, unverändert? Prima! Dann können Sie Ihren Braten künftig unbesorgt über Stunden alleine lassen. Er wird ohne weiteres Zutun perfekt gelingen.



Ofenfeste Formen

Bratenthermometer Dabei handelt es sich um eine Metallsonde mit hitzeempfindlicher Spitze. Stecken Sie es gegen Ende der erwarteten Garzeit in die dickste Stelle des Bratens. Auf einer Skala können Sie die Kerntemperatur ablesen. Ob Sie ein einfaches oder ein digitales Modell mit akustischer Warnfunktion wählen, bleibt Ihnen überlassen. Sie bekommen beide in guten Haushaltswarengeschäften.



Backofenthermometer

Ofenfeste Form Verwenden Sie fürs sanfte Garen bei 80° eine flache, hitzebeständige Form aus Porzellan oder Keramik. Zur Not geht auch ein Teller oder eine Platte. Stellen Sie sie auf das Backofengitter (auf die richtige Einschubleiste!) und wärmen sie mit dem Backofen vor. So geschieht das Umsetzen des Bratens ohne Temperaturverlust.



Bratenthermometer



Klassiker

Steaks mit gegrilltem Gemüse

Ob mit blutigem Kern, saftig rosé oder eher durch – mit Hilfe der Niedrigtemperaturmethode bekommen Sie jedes Steak perfekt hin!

Für die Steaks:

2 getrocknete Tomaten (in Öl)

2–3 Rucolablätter

60 g weiche Butter

½ TL Tomatenmark

1 Peperoncino

Salz | Pfeffer

1 EL Öl

2 Filetsteaks (je ca. 140 g)

Für das Gemüse:

250 g grüner Spargel

1 gelber Zucchini

2 kleine Rispen Kirschtomaten

1 TL Öl

Für 2 Personen | ⌚ 35 Min. Zubereitung
 10 Min. Garen | Kerntemperatur: 50° (rare)
 30 Min. Garen | Kerntemperatur: 55° (medium)
 1 Std. Garen | Kerntemperatur: 65° (well done)
 Pro Portion ca. 525 kcal, 35 g EW, 39 g F, 9 g KH

1 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und sehr fein hacken. Rucola waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter und Tomatenmark verrühren, den Peperoncino dazubröseln. Gehackte Tomaten und Rucola unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei Schälchen verteilen und beiseitestellen.

2 Für das Gemüse den Spargel waschen, die Enden abschneiden (Bild 1), Stangen im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Den Zucchini

waschen, putzen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vorsichtig waschen (damit sie an den Rispen bleiben) und gut abtropfen lassen.

3 Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks von beiden Seiten salzen und pfeffern und je nach Gargrad anbraten: Für ein »rare« gebratenes Steak 1 Min. pro Seite scharf anbraten. In die Form legen und 10 Min. im Ofen (Mitte) bei 80° garen (Bild 2). Für Filetsteaks »medium« pro Seite 2 Min. anbraten und 30 Min. im Ofen garen (Bild 3). Für durchgebratenes Steak (»well done«) pro Seite 2 Min. anbraten und in 1 Std. im Ofen fertig garen.

4 Inzwischen eine Grillpfanne erhitzen, die Stege einölen. Zucchini Scheiben und Spargel von jeder Seite 3–4 Min. braten, die Tomaten daneben legen und 5–6 Min. braten (Bild 4). Vor dem Servieren salzen. (Gemüse vorsichtig wenden, dann bekommt es hübsche Grillstreifen.)

5 Die Steaks mit Gemüse und Tomatenbutter auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu schmecken knuspriges Baguette und Pils.

GUT ZU WISSEN

Vorher oder nachher salzen – daran schieden sich lange die Geister. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist es völlig in Ordnung, das Fleisch kurz (!) vor dem Braten zu salzen. Nur wenn Sie es lange stehen lassen, entzieht das Salz dem Fleisch wertvollen Saft (deswegen Marinaden niemals salzen!).

deftig

Schweinenacken mit Kümmelkartoffeln

600 g festkochende Kartoffeln
800 g Schweinenacken (ohne Schwarte)
Salz | Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 Knoblauchzehen
1 EL Kümmelsamen
1 getrocknetes Lorbeerblatt
2 EL Schweineschmalz (oder Öl)
1 Zwiebel


Für 4 Personen |  45 Min. Zubereitung
3 Std. Garen | Kerntemperatur: 65°
Pro Portion ca. 535 kcal, 37 g EW, 33 g F, 23 g KH

- 1 Die Kartoffeln in ca. 25 Min. zu Pellkartoffeln kochen und vollständig auskühlen lassen.
- 2 Backofen samt ofenfester Form auf 80° vorheizen. Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Den Knoblauch schälen und durchpressen, mit ½ EL Kümmel und dem Lorbeerblatt im Mörser sehr fein zerstoßen. Das Fleisch damit einreiben. 1 EL Schmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch rundherum 7–8 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. In die Form setzen und 3 Std. im Ofen (Mitte) garen.
- 3 30 Min. vor Ende der Garzeit die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Das übrige Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Kartoffeln, Zwiebeln und übrigen Kümmel darin bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. zu Bratkartoffeln braten. Nicht zu oft wenden. Kartoffeln salzen und zum in Scheiben geschnittenen Braten servieren.

kräuterwürzig

Provenzalische Schweineroulade

800 g Schweinelende
1–2 Bund gemischte Kräuter der Provence
4 Knoblauchzehen
Salz | Pfeffer | 6 frische Lorbeerblätter
4 EL Olivenöl
2 junge Knoblauchknollen
100 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe)
100 ml Gemüsebrühe | Küchengarn

Für 4 Personen |  45 Min. Zubereitung
2 Std. 30 Min. Garen | Kerntemperatur: 65°
Pro Portion ca. 325 kcal, 45 g EW, 14 g F, 1 g KH

- 1 Backofen samt ofenfester Form auf 80° vorheizen. Fleisch von Häutchen und Sehnen befreien. Längs so einschneiden, dass man es aufklappen kann. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Fleisch salzen, pfeffern und innen und außen mit der Kräutermischung einreiben. Fleisch aufrollen und mit Küchengarn binden. Lorbeer waschen und unter das Garn stecken.
- 2 Das Fleisch in 2 EL Öl in 6–7 Min. rundherum anbraten. In die Form setzen und 2 Std. 30 Min. im Ofen (Mitte) garen. Die Pfanne nicht auswaschen. 20 Min. vor Ende der Garzeit das übrige Öl mit dem Bratensatz in der Pfanne erhitzen. Knoblauchknollen quer halbieren und die Schnittflächen ca. 3 Min. anbraten. Zur Roulade legen und mitgaren. Wein, Brühe und Fleischsaft aus der Form in die Pfanne geben und 10 Min. einkochen lassen. Roulade in Scheiben schneiden, mit je 1 Knoblauch und Sauce auf vorgewärmten Tellern servieren.



Klassiker auf neue Art

Orangenente mit Kumquats und Kürbispüree

Für alle, die es exotisch scharf und fruchtig lieben, könnte diese Ente das Highlight des nächsten Weihnachtsmenüs werden.

1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg)

Salz | Cayennepfeffer

3 Bio-Orangen

7 Schalotten | 1 rote Chilischote

4 Zweige Thymian

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)

6 grüne Kardamomkapseln

2 EL Butterschmalz

2 EL Butter | frisch geriebene Muskatnuss

100 g Kumquats

250 ml Entenfond (aus dem Glas)

2 EL Orangenmarmelade

Holzspießchen

Für 4 Personen |  1 Std. Zubereitung

5 Std. Garen | Kerntemperatur: 70°

Pro Portion ca. 1120 kcal, 140 g EW, 70 g F, 27 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Ente innen und außen waschen und trocken tupfen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. 2 Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, mit der Schale klein schneiden. 5 Schalotten schälen und vierteln. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Thymian waschen. Alles in die Bauchhöhle füllen und diese mit Holzspießchen zustecken. Die Haut mehrfach einstechen.

2 Ente mit der Brust nach unten in die Fettpfanne setzen und im Ofen (unten) 30 Min. braten. Wenden und auf der anderen Seite 30 Min. braten. Hitze auf 80° reduzieren und die Ente in 5 Std. fertig garen.

3 30 Min. vor Ende der Garzeit den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne und Fasern herauskratzen. Fruchtfleisch samt Schale würfeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. 1 Orange heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kardamom im Mörser grob zerstoßen.

4 1 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Schalotten und Kardamom 1 Min. anbraten. Kürbis dazugeben und 1 Min. mitbraten. Orangensaft und -schale hinzufügen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. weich dünsten. Mit dem Pürierstab pürieren, die Butter untermixen und mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Während der Kürbis dünstet, die Kumquats heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kumquats 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, herausnehmen und warm stellen. Den Entenfond in die Pfanne gießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

5 Die Ente herausnehmen, Temperatur auf 220° erhöhen. Die Ente tranchieren, Füllung und Saft aus der Fettpfanne durch ein feines Sieb zum Fond gießen. Die Kumquats hinzufügen. Die Entenstücke mit der Hautseite nach oben wieder in die Fettpfanne geben. Die Orangenmarmelade mit 1 TL heißem Wasser verrühren und die Haut damit bestreichen. Den Grill zuschalten und die Entenstücke im Ofen (oben) 3–4 Min. goldbraun übergrillen. Mit Sauce und Kürbispüree auf vorgewärmten Tellern servieren.



raffiniert | für besondere Anlässe

Wolfsbarsch mit Pernodsahne

Zu diesem Edelfisch mit aromatischer Anissauce servieren Sie leuchtend gelben Safranfenchel – ein Genuss für Auge und Gaumen.

1 küchenfertiger großer Wolfsbarsch (ca. 600 g)

Salz | Pfeffer

½ Bio-Zitrone | 1 EL Butter

2 junge Fenchelknollen (ca. 500 g)

1 Schalotte | 1 EL Butterschmalz

4 EL Pernod

200 ml Fischfond (aus dem Glas)

100 g Sahne

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)

1 Stück Bratschlauch (ca. 80 cm)

Für 2 Personen | ⌚ 1 Std. Zubereitung

Pro Portion ca. 610 kcal, 58 g EW, 28 g F, 14 g KH

1 Den Backofen auf 100° vorheizen. Den Fisch außen und innen waschen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mit der Butter in den Fischbauch geben. Den Fisch in den Bratschlauch legen, an beiden Enden verschließen. Auf das Blech im Backofen legen (Mitte) und ca. 35 Min. garen.

2 Fenchel waschen, das Grün abschneiden und in kaltes Wasser legen. Die harten Stängel abschneiden und klein schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. In einem Topf ½ EL Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Fenchelstängel darin bei mittlerer Hitze glasig anbraten. 2 EL Pernod hinzufügen und einkochen lassen. Fischfond und die Sahne dazugeben und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

3 Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit des Fisches die Fenchelknollen längs halbieren und die Hälften längs in Spalten schneiden. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Safran darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. braten, gelegentlich umrühren. Salzen und zugedeckt warm halten.

4 Den Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Den übrigen Pernod unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Filets auslösen: Dazu den Kopf entfernen und von der Oberseite die Haut abziehen. Mit einem Fischmesser (oder einer Gabel) entlang der Mittelgräte einschneiden, die beiden Filets abheben und auf zwei vorgewärmte Teller geben. Die Mittelgräte in einem Stück herausziehen, die beiden unteren Filets auslösen. Fischfilets auf dem Safranfenchel anrichten, mit Sauce überziehen. Mit Fenchelgrün garnieren.

TIPP – OHNE ALKOHOL

Wer keinen Pernod verwenden möchte, brät mit Schalotte und Fenchel 1 TL Anissamen an und schmeckt die Sauce am Schluss mit 1–2 TL Zitronensaft und 1 Prise Zucker ab.

TIPP – GARPROBE?

Ziehen Sie an der Rückenflosse – das geht auch durch die Folie. Wenn sie sich leicht herausziehen lässt, ist der Wolfsbarsch gar.





Wunderbar zart und mit Gelinggarantie!

Ganz sanft und schonend garen die guten Fleisch- und Fischstücke bei 80° – 100° im Ofen, während man sich schon um seine Gäste kümmern kann. Rezepte für **2, 4 oder 8 Personen** bieten Genuss im kleinen und großen Kreis. Wie wäre es z. B. mit einer Entenbrust in Cranberry-Portwein-Sauce oder einem saftigen Chateaubriand? Kompliziert ist nur die Entscheidung für das passende Rezept – sicher dagegen der Erfolg bei Ihren Gästen! Für perfektes Gelingen gibt es **die Garzeitentabelle** und für den Rundumgenuss **Zusatzrezepte für leckere Saucen**.

G|U

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-0996-5



9 783833 809965



PEFC
PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de