



- 6 Warenkunde: Welches Fleisch für welchen Braten?
- 7 Küchenpraxis: Parieren, Marinieren und Binden
- 8 Kochtechniken: Schmoren und Braten
- 9 Nützliche Utensilien: Bräter, Schmortopf & Co.
- 10 Die Niedrigtemperatur-Methode: Zart und saftig bei 80°
- 11 Die Niedrigtemperatur-Methode: So gelingt's garantiert
- 12 Garzeiten-Tabelle: Schmoren und Braten
- 13 Garzeiten-Tabelle: Niedrigtemperatur
- 14 Fonds für Saucen
- 16 Feine Saucen zu Niedrigtemperatur-Braten
- 18 Servier-Tipps: Tranchieren und Servieren
- 19 Feines aus Bratenresten: Wenn vom Braten etwas übrig bleibt ...

20 Feine Stückchen für zwei –
von Schweinefilet bis Perlhuhn

52 Zarte Braten für vier –
von Spanferkel bis Gewürzente

98 Festtagsbraten für sechs –
von Kalbshaxe bis Weihnachtsgans

124 Große Braten für acht bis zwölf –
von Roastbeef bis Thanksgiving-Truthahn

Das Rezept zum Umschlagbild finden Sie auf Seite 134

Fonds für Saucen

Die Basis jeder guten Sauce ist ein gehaltvoller Fond aus Fleischknochen, Gemüse, Gewürzen und Wein. Für die schnelle Küche können Sie auf fertigen Fond aus dem Glas zurückgreifen. Beim selbst gemachten allerdings wissen Sie genau, was drin ist! Die Zubereitung ist ganz einfach, braucht aber viel Zeit und Geduld. Am besten bereiten Sie gleich eine größere Menge zu und frieren den Fond, den Sie nicht gleich weiterverarbeiten, portionsweise ein.

Kalbsfond

6 EL neutrales Pflanzenöl
2 kg Kalbsknochen (beim Metzger vorbestellen und in Stücke hacken lassen)
400 g Zwiebeln
je 300 g Möhren, Petersilienwurzeln und Knollensellerie
4 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
1 Bund frischer Thymian
2 EL Tomatenmark
600 ml trockener Weißwein
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter

Für ca. 2 l | ca. 30 Min. Zubereitung
ca. 4 Std. Garzeit

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Einen Bräter mit 3 EL Öl ausreiben, die Knochen hineingeben und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) in ca. 20 Min. braun rösten, dabei einmal wenden.
- 2 Inzwischen die Zwiebeln schälen und grob hacken. Möhren und Petersilienwurzeln waschen, putzen und in dicke Scheiben schneiden. Den Sellerie schälen und grob würfeln. Den Knoblauch ungeschält zerdrücken. Die Kräuter waschen.
- 3 Einen großen Suppentopf (mind. 7 l Fassungsvermögen) erhitzen, das übrige Öl hineingeben. Zwiebeln und Gemüse darin bei starker Hitze unter Rühren 4–5 Min. anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 2 Min. mitbraten.
- 4 Den Bräter aus dem Backofen nehmen, die Knochen in den Suppentopf geben. Den Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen und loskochen, in den Suppentopf dazugeben. Mit ca. 4,5 l Wasser bedecken. Knoblauch, Kräuter, Pfefferkörner und Lorbeerblätter hinzufügen, einmal aufkochen und 4 Std. bei schwacher Hitze offen kochen lassen.

5 Den Fond durch ein feines Sieb in einen anderen Topf abgießen, Knochen, Gemüse usw. gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken, dann wegwerfen. Den Fond vollständig abkühlen lassen. Portionsweise (1/4 l und 400 ml sind häufig gebrauchte Mengen) in Gefrierbeutel oder -dosen abfüllen und beschriften (Haltbarkeit ca. 3 Monate).

TIPP Noch aromatischer wird die Saucenbasis, wenn Sie den abgeseihten Fond in weiteren 4 Std. bei schwacher Hitze auf ca. ein Drittel zu konzentriertem Kalbsjus reduzieren. Lässt sich ebenfalls einfrieren (für eine Sauce für 4 Personen brauchen Sie 150 ml).



Wildfond

200 g Zwiebeln | 150 g Möhren
150 g Knollensellerie | 2 Knoblauchzehen
1 Zweig frischer Rosmarin
3 Zweige frischer Thymian
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 kg Wildknochen (beim Händler klein hacken lassen)
1 EL Tomatenmark | 300 ml trockener Rotwein
4 getrocknete Steinpilze | 3 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner | 2 Lorbeerblätter

Für 1 l | ca. 30 Min. Zubereitung | ca. 4 Std. Garzeit

- 1 Zwiebeln, Gemüse, Knoblauch und Kräuter wie beim Kalbsfond beschrieben vorbereiten. Einen Suppentopf erhitzen, das Öl hineingeben. Knochen, Zwiebeln, Gemüse und Tomatenmark darin bei starker Hitze in 12–15 Min. goldbraun anbraten. Mit dem Wein ablöschen, 5 Min. einkochen lassen.
- 2 Mit 2,5 l Wasser bedecken, Knoblauch, Kräuter, Pilze und Gewürze hinzufügen, aufkochen und ca. 4 Std. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Wie beim Kalbsfond Step 5 beschrieben fertigstellen. Lässt sich in ca. 2 Std. zu Wildjus einkochen.

VARIANTE Für Lammfond nehmen Sie Lammknochen und lassen Wacholderbeeren und Pilze weg. Für Lammjus den Fond bei schwacher Hitze auf ein Drittel reduzieren.

Geflügelfond

200 g Zwiebeln | 150 g Möhren
3 Stangen Staudensellerie | 150 g Lauch
1 Knoblauchzehe | 1 Bund Petersilie
3 Zweige frischer Estragon
1 große rote Chilischote | 1 Tomate
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 kg Hähnchenkarkassen (beim Händler vorbestellen)
300 g Hühnerflügel | 200 ml trockener Weißwein
2 Lorbeerblätter | 2 Gewürznelken
1 TL schwarze Pfefferkörner

Für 1 l | ca. 30 Min. Zubereitung | ca. 4 Std. Garzeit

- 1 Zwiebeln, Gemüse, Knoblauch und Kräuter wie beim Kalbsfond beschrieben vorbereiten. Chilischote und Tomate waschen. Einen Suppentopf erhitzen, das Öl hineingeben. Hähnchenkarkassen, Hühnerflügel und Gemüse darin bei starker Hitze in 12–15 Min. goldbraun anbraten. Mit Wein ablöschen, 5 Min. einkochen lassen.
- 2 Mit 2,5 l Wasser bedecken, Chili, Tomate, Knoblauch, Kräuter und Gewürze dazugeben, aufkochen und ca. 4 Std. bei schwacher Hitze offen kochen lassen. Wie beim Kalbsfond Step 5 beschrieben fertigstellen. Nach Belieben in ca. 2 Std. zu Geflügeljus einkochen.

VARIANTE Für Entenfond verwenden Sie Entenkarkassen, Hals und Flügelspitzen. Den erkalteten Fond entfetten.

Lammrückenfilet mit Petersilienkruste

1 EL Butter (15 g)
1 gestrichener EL Mehl
50 g Walnusshälften
1 Zwiebel
2 große Lammrückenfilets (je ca. 280 g)
Salz
Pfeffer
2 EL neutrales Pflanzenöl
200 ml Lammfond (aus dem Glas)
2 Zweige frischer Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Eiweiß
2 EL Semmelbrösel
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

Für 4 Personen | ca. 30 Min. Zubereitung
ca. 10 Min. Garzeit
Pro Portion ca. 350 kcal, 32 g EW, 21 g F, 8 g KH

- 1 Die Butter mit dem Mehl verkneten, in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne rösten, abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Lammrückenfilets von evtl. vorhandenen Häutchen befreien, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
- 2 Eine Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Filets darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. rundherum anbraten. Auf einen Teller legen und lauwarm abkühlen lassen. Die Zwiebel im Bratsatz 1 Min. anbraten. Mit dem Lammfond ablöschen. Die Thymianzweige waschen und hinzufügen. Den Fond bei starker Hitze in ca. 15 Min. auf die Hälfte einkochen lassen.
- 3 Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Die Walnüsse hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Eiweiß zu Schnee schlagen. Walnüsse, Semmelbrösel, Petersilie, Knoblauch und Zitronenschale unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Lammrückenfilets in eine ofenfeste Form setzen (den Fleischsaft, der sich auf dem Teller abgesetzt hat, zum Lammfond geben) und die Oberfläche mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Walnuss-Petersilien-Masse darauf verteilen und gut andrücken (geht am besten mit den Händen). Den Backofengrill zuschalten und die Lammrückenfilets im Ofen (Mitte) in 8–10 Min. goldbraun überkrusten.

5 Den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen und aufkochen lassen. Weiterköcheln lassen und so viel Mehlbutter in Flöckchen einrühren, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce als Spiegel auf vier vorgewärmte Teller geben. Die Lammrückenfilets herausnehmen, schräg teilen und jeweils 1 Hälfte daraufsetzen. Dazu schmecken Rata-touille (Rezept S. 85) und ein kräftiger Rotwein.

Die Lammrückenfilets schmecken am besten, wenn sie noch einen zartrosa Kern haben. Da sie im Nu durch sind, erübrigt sich weiteres Garen im Backofen vor dem Überkrusten. Wie Sie **Lammrückenfilets ohne Kruste** zubereiten, lesen Sie auf Seite 36.

TAUSCH-TIPP Die Petersilienkruste passt auch gut zu **Hirschkalbsrückenfilet**. Da dieses dicker ist, hat es eine längere Garzeit: Ein Filetstück von 600 g in 5–6 Min. rundherum (auch an den Enden) anbraten und vor dem Überkrusten ca. 1 Std. 45 Min. bei 80° im vorgeheizten Backofen (Mitte, keine Umluft) garen, bis es eine Kerntemperatur von 55° erreicht hat. Dann die Petersilienmasse aufbringen und das Filet wie beschrieben übergrillen (bis zu einer Kerntemperatur von 60°). Für die Sauce verwenden Sie dann Wildfond, fügen statt der Mehlbutter 2 EL Crème fraîche und 1 EL Johannisbeergelee hinzu und lassen alles cremig einkochen.



Lammkeule mit Artischocken und Kirschtomaten

Für die Lammkeule

2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Rosmarin
1 EL roter Pfeffer | 4 EL Olivenöl
1 Lammkeule (mit Knochen, ca. 2,5 kg)
Salz

Für das Gemüse

600 g Kirschtomaten
2 junge Knoblauchknollen
1 Zweig frischer Rosmarin
2–3 Zweige frischer Thymian
5 EL Olivenöl | Salz
12 junge Artischocken
einige Zitronenscheiben
Zucker | Pfeffer

Für 8 Personen | 1 Std. Zubereitung

3 Std. 30 Min. Garzeit

Pro Portion ca. 725 kcal, 46 g Eiweiß, 55 g F, 9 g KH

1 Den Backofen samt Fettpfanne auf 240° vorheizen. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Den roten Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Alles mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die Lammkeule von Häutchen und Sehnen befreien, kräftig salzen und mit dem Würzöl einreiben. Das übrige Öl in die Fettpfanne geben, die Keule mit der Knochenseite nach unten hineinlegen und im heißen Ofen (unteres Drittel, Umluft 220°) 30 Min. anbraten.

2 Die Fettpfanne mit der Lammkeule aus dem Ofen nehmen, das Fleisch mit Alufolie abdecken. Die Ofentemperatur bei geöffneter Backofentür auf 100° absenken. Die Alufolie entfernen, die Keule in der Fettpfanne wieder in den Ofen (unteres Drittel, keine Umluft) schieben und bei 100° ca. 3 Std. garen. Zum Ende der Garzeit das Bratenthermometer in die dickste Stelle der Lammkeule, aber nicht bis zum Knochen stecken und das Fleisch so lange weitergaren, bis es eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat.

3 Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Die Knoblauchzehen ablösen, nicht schälen. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Eine ofenfeste Form (in der die Tomaten möglichst nebeneinander Platz haben) mit Öl ausstreichen, die Kräuterzweige und die Tomaten hineingeben, die Knoblauchzehen dazwischen verteilen. Alles leicht salzen und mit 2 EL Öl beträufeln. Die Form auf den Backofenboden stellen und die Tomaten darin in 2 Std. 30 Min. langsam gar ziehen lassen.

4 30 Min. bevor die Keule fertig ist, die Artischocken putzen und vierteln. Sofort in Wasser mit Zitronenscheiben legen, damit sie nicht braun werden. Eine Pfanne erhitzen und das übrige Öl hineingeben. Die Artischocken trocken tupfen, darin 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten und in 6–7 Min. zugedeckt weich dünsten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer würzen.

5 Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit Artischocken, Kirschtomaten und Knoblauch servieren. Dazu schmecken knuspriges Ciabatta (das weiche Knoblauchfleisch lässt sich gut aus den Häutchen auf das Brot drücken und schmeckt ganz mild und süß) und ein leichter Rotwein.

Wenn Sie die Lammkeule bei 200° im Backofen braten möchten, geben Sie die gewürzte Keule mit der Knochenseite nach oben in die Fettpfanne und gießen 1/8 l Wasser an. Die Keule im vorgeheizten Ofen (unteres Drittel, Umluft 180°) 30 Min. braten, dann wenden und 1 Std.–1 Std. 30 Min. weiterbraten (evtl. noch etwas Wasser angießen).

Die Kirschtomaten können Sie schon in den Vortagen im Backofen bei 100° zubereiten, abgekühlt mit frischen Kräuterzweigen in ein Schraubglas schichten und mit gutem Olivenöl bedecken. Sie halten kühl gelagert 4–5 Tage und schmecken auch prima zu Antipasti und kaltem Braten.

