

So wird es gemacht: das Braten

Braten sind Lieblinge bei Festen mit der Familie oder mit Freunden. Damit das Fest auch kulinarisch gelingt, gibt es hier die Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Konventionell braten



Zum Beispiel zarte, eher grosse Stücke Fleisch wie Roastbeef, Hohrücken, Lammgigot, Rehkeule, Geflügel.

Gargut würzen und in der Bratpfanne in Bratcrème oder Bratbutter anbraten, in

eine hitzebeständige Form geben und in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. 10–15 °C bevor das Gargut die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, den Ofen ausschalten, einen Spalt breit öffnen. Fleisch vor dem Tranchieren 20 Minuten nachziehen lassen. Je nach Rezept mit dem Bratsatz die Sauce fertigstellen.

■ Von Anfang an im Ofen braten: Das rohe und gewürzte Gargut im Bratentopf direkt in den sehr heissen Ofen schieben, in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, die Hitze auf 180 °C reduzieren und weiterfahren wie oben.



Mirjam Wolfensberger

arbeitet als kulinarische Beraterin bei den Schweizer Milchproduzenten SMP. Sie gibt Auskünfte rund ums Kochen.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen?

Mirjam Wolfensberger ist für Sie da:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 59
rezeptberatung@lemenu.ch

Weitere Schritt-für-Schritt-Anleitungen unter
www.lemenu.ch/gewusstwie

Bei niedrigen Temperaturen braten



Zum Beispiel zarte, kleinere bis grosse Stücke wie Entenbrust, Roastbeef, ganze Rindsfilets.

Gargut würzen und in der Bratpfanne in Bratcrème oder Bratbutter anbraten, auf einem Gitter in den auf 80 °C vorgeheizten Ofen schieben, darunter ein Auffangblech. Je nach Rezept ein bis zwei Stunden garen und dann servieren.

■ Für sehr grosse Stücke, wie Gigot oder Wildkeule, ist fallende Hitze empfehlenswert. Im 180–200 °C heissen Ofen beginnen und die Temperatur innert etwa einer halben Stunde auf 80 °C fallen lassen.

Kartoffeln im Ofen braten



Kartoffeln in verschiedenen Schnittarten.

Würzen und auf einem Blech oder in einer ofenfesten Form mit Bratbutter oder Bratcrème im Ofen bei ca. 180 °C unter gelegentlichem Wenden braten.

■ Blanchierte Kartoffeln oder Gschwelli verfärben sich nicht, wenn sie geschält und geschnitten sind. Zudem bleiben sie trocken und lassen sich so besonders gut braten.

Gebratener Kalbshohrücken

Für 6 Personen

Zubereitung: ca. 25 Minuten / Braten: ca. 1¼ Stunden

1,2 kg	Kalbshohrücken
	Salz, Pfeffer
	Bratbutter

Sauce:

	Butter
1	Schalotte, in Streifen geschnitten
1	Zweig Rosmarin, Nadeln abgestreift
2	dl Weisswein
2	dl Fleischbouillon oder Fond
50	g Butter, kalt, in Stücken
	Rosmarin zum Garnieren

INFOS

■ Fleischstücke je nach Grösse 30 Minuten bis 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

■ Nach dem Anbraten ein Fleischthermometer ins Fleisch stecken und darin lassen, um den Garprozess im Kern zu überwachen. Ideale Kerntemperaturen für Fleischstücke sind:

- Kalb: 70–75 °C (Fleischsaft rosa)
- Schwein: 75–80 °C
- Rindfleisch, Lamm und Wild: 45–50 °C «bleu», 50–55 °C «saignant», 60 °C «à point», 70 °C «bien cuit»
- Bratpoulet: 75–80 °C

1 Kalbshohrücken kräftig würzen, in einer Bratpfanne in Bratbutter auf dem Herd rundum anbraten. Fleisch in eine flache Form geben, in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. Von Zeit zu Zeit mit Bratfett übergossen. Wenn die Kerntemperatur 45 °C erreicht hat, den Ofen ausschalten, öffnen und den Braten noch etwa 20 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur soll am Schluss 60–65 °C betragen.

2 Sauce: Überschüssiges Bratfett aus der Pfanne abgiessen, Butter beifügen, die Schalotte darin dünsten, Rosmarin mitdünsten, mit Wein ablöschen, stark einkochen. Bouillon beifügen, nochmals einkochen. Durch ein Sieb in ein Saucenpfännchen passieren. Vor dem Servieren die kalten Butterstücke einschwenken, abschmecken.

3 Braten aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Rosmarin garnieren.

Kaninchenschlegel an Senfsauce

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten

1 ofenfeste Form

4	Kaninchenschlegel (Keulen) von je 120–150 g
	Salz, Pfeffer
	Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

2	dl Kalbsfond
3	EL trockener Weisswein
2	EL grobkörniger Senf
1	EL milder Senf
1,8	dl Saucenhalbrahm
	Salz, Pfeffer

1 Fleisch würzen, rundum in der heissen Bratbutter anbraten. In die Form geben und im auf 150 °C vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten nachziehen lassen.

2 Sauce: Überschüssiges Bratfett abgiessen, Kalbsfond und Weisswein in die Bratpfanne geben, stark einkochen. Senf dazugeben, 1 Minute köcheln, Saucenrahm beifügen, abschmecken.

3 Schlegel und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

