

So wirds gemacht: Niedertemperaturgaren

Das Niedertemperaturgaren hat grosse Vorteile und wird bei uns immer populärer und beliebter. Wir erklären, wie diese Methode funktioniert, worin die Vorteile liegen und auf was Sie achten müssen. Überzeugen Sie sich selbst: Der Schweinsbraten mit Käsekruste schmeckt herrlich.

Bei der Niedergarmethode wird das Fleisch bei relativ hoher Temperatur gut angebraten und dann bei niedriger Temperatur, d.h. bei 80 °C, im Ofen schonend und langsam fertig gegart. Im Gegensatz zu herkömmlichen Garmethoden wird das Fleisch zarter und verliert weniger Saft. Ist die gewünschte Kerntemperatur des Gargutes erreicht, kann das Fleisch ohne Qualitätsverlust im Ofen bei 60 °C warm gehalten werden, grosse Stücke bis zu 1 Stunde, kleine bis zu 30 Minuten.

Fleisch

Um ein gutes Resultat zu erzielen, ist bei der Niedergarmethode Fleisch von guter Qualität erforderlich. Es eignen sich alle zarten, zum Braten geeigneten Fleischstücke von Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Poulet, Ente und Kaninchen. Aus bakteriologischen Gründen ist vom Garen ganzer Poulets bei 80 °C abzuraten. Auch Wild und Pferdefleisch sind weniger geeignet, da beim Nachgaren im Ofen eine zusätzliche Fleischreifung stattfindet und dadurch ein sehr ausgeprägtes Aroma entsteht, das nicht alle mögen. Bei Unsicherheit bezüglich Fleischwahl kann der Metzger Auskunft geben, wobei es wichtig ist, auf die Niedergarmethode hinzuweisen.

So wird es gemacht

- 1 Fleisch 1 Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.
- 2 Fleisch gut anbraten.
- 3 Fleisch auf einer vorgewärmten Platte in den auf 80 °C vorgeheizten Ofen schieben.
- 4 Fleisch nicht zudecken.
- 5 Ofentemperatur von 80 oder 90 °C konstant einhalten, d.h.
- 6 Ofentüre erst am Ende der Garzeit öffnen.

Achtung: Da das Fleisch bei nur 80 °C gegart wird, muss es, einmal aus dem Ofen genommen, sofort tranchiert und auf heisse Teller angerichtet werden. Sonst wird das Fleisch sehr schnell kalt.

Das braucht es

Für das Garen im Ofen ist eine ofenfeste Porzellan- oder Steingutplatte besonders empfehlenswert. Das Gargut darf nicht in der Anbratpfanne in den Ofen gestellt werden, da deren Speicherwärme das Fleisch zu schnell und zu stark garen würde.

Um festzustellen, ob das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht hat, ist ein Fleischthermometer, das die Kerntemperatur anzeigt, unentbehrlich. Das Fleischthermometer wird nach dem Anbraten an der dicksten Stelle ins Fleisch gesteckt.

Geeignet sind grundsätzlich alle Backöfen. Gasbacköfen haben jedoch oft die Eigenschaft, dass die Hitze im Verlauf der Backdauer zunimmt. Machen Sie deshalb eine Probe mit dem Backofenthermometer. Schalten Sie den Ofen auf die kleinste Stufe ein und kontrollieren Sie die Temperatur während 45 Minuten. Übersteigt sie dabei nie mehr als 90 °C, ist das Garen mit Niedertemperatur möglich.

Zeittabelle

Fleisch	anbraten	garen
Kalb carré 1,5 kg	8–10 Min.	2–2½ Std.
Schweins carré 1,2 kg	8–10 Min.	2–2½ Std.
Entrecôte 600 g	4–5 Min.	1¼–1¾ Std.
Schweins- medaillon	1½ Min.	45 Min.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen? Wir sind für Sie da.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU,
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
lemenu.redaktion@swissmilk.ch
Telefon 031 359 57 59

Schweinsbraten

mit Käsekruste an Pfeffersauce

Für 4 Personen

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø

1 EL	Senf
	1 Knoblauchzehe, gepresst
3/4 TL	Salz
	Pfeffer
800 g	Schweinsbraten, z.B. Nierstück
	Bratbutter zum Anbraten

Sauce:

1	Schalotte, fein gehackt
1,5 dl	Weisswein
1 dl	trockener Wermut
1 dl	Fleischbouillon
1 TL	rosa Pfeffer, eingelegt, gehackt
75 g	Butter, kalt, in Stücke geschnitten
	Salz, Pfeffer

Käsekruste:

2 EL	Paniermehl
75 g	reifer Sbrinz, mittelfein geraffelt
2 TL	rosa Pfeffer, eingelegt, gehackt
	Mehl zum Wenden
1	Ei, verklopft

1 Ofen auf 80 °C vorheizen, ein mit Backpapier belegtes Blech darin vorwärmen.

2 Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch mit der Hälfte davon bestreichen. In der Bratbutter ringsum ca. 10 Minuten anbraten, mit restlicher Marinade bestreichen, auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. Die Kerntemperatur soll 65 °C betragen.

3 Für die Sauce Schalotten im restlichen Fett andämpfen, mit Wein und Wermut ablöschen, auf 1dl einkochen, absieben, in die Pfanne zurückgeben. Bouillon und Pfeffer beifügen, beiseite stellen.

4 Für die Käsekruste Paniermehl, Sbrinz und Pfeffer mischen. Braten aus dem Ofen nehmen, zudecken. Ofentemperatur auf 250 °C erhöhen. Braten zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend in der Paniermehl-Käse-Mischung wenden, aufs Blech legen.

5 Braten in den Ofen zurückschieben, ca. 10 Minuten knusprig braten.

6 Sauce nochmals aufkochen, Butter portionenweise unter Rühren zugeben, abschmecken. Sauce nicht mehr kochen.

7 Braten tranchieren, mit der Sauce anrichten.

TIPP

■ Dazu passen Nudeln oder Kartoffelstock.

