

## Fleisch; gewusst wie

### Das passiert beim Garen von Fleisch

Fleisch wird normalerweise gegart, weil es so besser kaubar ist und angenehmer schmeckt. Jeder Fleischmuskel muss beim Garen anders behandelt werden. Magere Braten stellen andere Anforderungen als mit Fett durchwachsene Braten oder als Fleisch, das in Feuchtigkeit weichgeschmort wird. Folgende Faktoren spielen dabei eine grosse Rolle:

- **Die kleinste Einheit** bei einem Fleischmuskel ist die Myofibrille. Sie ist 1/1000 Millimeter klein und die 75% Wasser des Fleisches sind da eingelagert. Mehrere hundert Myofibrillen ergeben eine Muskelfaser, und wiederum 50 bis 100 Muskelfasern ergeben ein Muskelbündel. So wundert es nicht, dass schon der geringste Druck zu Stress wird - oder besser gesagt - der Saft verloren geht, der dann im Fleischstück auf dem Teller fehlt.

Wer sich die Spannung und den Druck vorstellt, das ein Stück Fleisch erlebt, wenn es in kaltem Zustand in die heisse Bratpfanne kommt, der wundert sich nicht mehr, dass selbst bei einer vorzüglichen Qualität des Rohmaterials nicht immer der gewünschte Gegenwert erzielt werden kann.

- Zum Garen benötigen wir Hitze, oder genauer gesagt, je nach Fleischsorte und Muskel **unterschiedliche Temperaturen**, damit das passiert, was wir erreichen wollen. Der Unterschied zwischen der Kerntemperatur und der Umgebungstemperatur wird zuwenig beachtet, ist aber ausserordentlich wichtig.

- **Die Kerntemperatur** sagt etwas aus über die herrschende Temperatur im Kern des Fleisches, oder besser gesagt, des Garpunktes. Je höher dieser ist, desto grösser der Saftverlust. Es ist wichtig, dass wir Fleisch nur auf die nötige Kerntemperatur erhitzen und nicht höher. Wer seinen Braten ohne Kerntemperaturmesser gart, macht einen Blindflug und darf so nicht ein ideales Ergebnis erhoffen. Das Kochen mit Gefühl ist hier ein schlechter Ratgeber. Die Kerntemperatur hat nichts mit der Hygiene zu tun. Ein gesundes Fleischstück - und nur solche gelangen in den Handel - ist im Zentrum immer steril. Die unerwünschten Bakterien befinden sich nur auf der Aussenseite eines Fleischstückes und werden beim Garprozess abgetötet.

- **Die Umgebungstemperatur** ist für das Garen von Fleisch verantwortlich. Ihre Höhe beeinflusst die Garzeit, den Stress im Fleisch und damit den Gewichtsverlust. Je tiefer dieser gehalten werden kann, desto höher der Genuss beim Essen. Wer mit tiefen Umgebungstemperaturen gart, muss immer dafür sorgen, dass die Temperaturen auch stimmen, weil sonst die Ziele nicht erreicht werden können.

- Von der Umgebungstemperatur hängt aber auch ab, wie viele **Vitamine** den Garprozess überleben und wie lange die **Enzyme** im Fleisch wirken können. Beide sind sehr temperaturabhängig und werden bei hohen Temperaturen inaktiv. Die natürlichen Enzyme spielen beim Reifeprozess eine entscheidende Rolle und sind verantwortlich für zartes Fleisch.

- Es gibt **keine guten oder schlechten Muskeln** eines Tieres, nur falsch bearbeitete und falsch verwendete! Vom Preis her eine Aussage über die Qualität zu machen ist falsch. Der Preis bildet sich durch Angebot und Nachfrage auf dem Markt, der von

der anfallenden Menge abhängt. Ein Rind liefert knapp 4 kg Filet und 40 kg Siedfleisch. Wenn ich aber ein Siedfleisch durchzogen à la minute gare, gibt es das gleiche Fiasko, wie wenn ich ein Filet zu lange gare.

### **Auf das kommt es an**

Das Ziel beim Garen eines mageren Fleischstückes ist klar und das Vorgehen eigentlich sehr einfach. Die Fleischportion muss durch das Erreichen der richtigen Kerntemperatur genussfähig werden und das Anbraten des Fleisches soll ein geschmackförderliches Röstaroma ermöglichen. Wie wir das erreichen, ist uns frei gestellt. Hauptsache, es entsteht möglichst wenig Druck, damit der Saft im Fleisch bleibt. Je sanfter dies geschieht, desto grösser der Genuss auf dem Teller. Bei meinem «Sanft-Garen» werden die Enzyme während des Garprozesses nicht stillgelegt und arbeiten weiter. Dies ist mit ein wichtiger Grund, dass «sanftgegartes» Fleisch wesentlich zarter und weicher ist als alle anderen.

### **Welche Vorteile hat «Sanft-Garen»?**

Sanftheit setzt voraus, dass Druck wenn immer möglich vermieden wird und dass demzufolge der Saftaustritt viel kleiner ist. Viele Versuche haben gezeigt, dass gegenüber dem herkömmlichen Niedergaren mit etwa 8 bis 15% weniger Saftaustritt und entsprechendem Mehrgenuss gerechnet werden kann. Der Vergleich mit dem konventionellen Garen ist mit 20 bis 30% weniger Gewichtsverlust noch viel markanter.

Kaufen Sie deswegen nicht weniger Fleisch. Sanft-gegartes Braten kalt aufgeschnitten scheidet keinen Vergleich mit jedem Fertigprodukt. Diese werden oft zusätzlich bearbeitet und mit einer ähnlichen Methode gegart.

«Sanft-Garen» hat aber (abgesehen von der **nur bescheidenen Verschmutzung des Backofens**) noch einen weiteren, sehr wichtigen Vorteil: die Wirkung der **Enzyme**. Sie sind für das Zartwerden eines Fleischstücks verantwortlich. Der Prozess wird nicht nur durch die Grösse des Fleischstücks sondern auch durch die Umgebungstemperatur beeinflusst.

Bei tiefen Lager-Temperaturen von unter 5°C sind Bakterien und Enzyme nur schwach aktiv. Bakterien spielen beim Garen hygienisch eine unbedeutende Rolle, weil sie sich immer nur auf der Oberfläche des Fleisches befinden und ab 63°C abgetötet werden. Diese Temperatur wird bei jedem Garprozess erreicht.

Die Enzyme wirken im Innern des Fleisches und kommen beim «Sanft-Garen» so richtig in Fahrt. Wird Fleisch aber auf die herkömmliche Weise mit grosser Hitze angebraten und gegart, so werden die Enzyme schnell inaktiv. Wenden wir «Sanft-Garen» an, profitieren wir von der Wirkung der Enzyme über die ganze Garzeit, ja sogar während der Ruhephase.

Wenn Sie Fleisch «Sanft-Garen», so wird alles viel einfacher. Die sonst so wichtigen Garzeiten spielen keine grosse Rolle mehr und das Fleisch erträgt auch sonst recht viel. Aus etwas Teurem wird etwas Kostbares!

### **Die grossen Unterschiede beim Fleisch-Garen**

Es ist wichtig, die Bearbeitung und die Zubereitung von Fleisch in folgende Gruppen zu unterteilen:

### **Mageres, zartes Fleisch in Bratenform**

Schweinsnierstück-Braten, Kalbsbraten, Huft Das Ziel ist einfach. Es gilt, die für den Genuss richtige Kerntemperatur zu erreichen und auf der Oberfläche für ein gutes Aroma zu sorgen. Dies alles unter äusserst sanften Bedingungen, damit möglichst wenig Wasser ausläuft.

### **Mageres, zartes Fleisch in kleinen Stücken**

Steaks, Lammnierstücke, dicke Koteletts, Geschnetzeltes Das Ziel ist gleich wie bei der ersten Gruppe, wird aber erschwert durch den viel schnelleren Ablauf.

### **Mit Fett durchwachsenes Fleisch in grossen Stücken**

zum trocken Braten Kalbsbrust, Schweinshals Das Ziel ist ebenfalls gleich wie bei der ersten Gruppe. Allerdings muss die Umgebungstemperatur über 116°C liegen, damit das Fett ausläuft und die Grieben entstehen.

### **Fleisch vom Vorderviertel, das in Flüssigkeit weichgegart wird**

Siedfleisch, Schmorbraten, Ragout, Kalbshaxe Ziel ist es, das Bindegewebe unter möglichst sanften Voraussetzungen zu gelieren, damit der Saft im Fleisch bleibt und es sanft im Biss ist.

### **Mageres, zartes Fleisch in Bratenform**

Schweinsnierstück-Braten, Kalbsbraten, Huft

Das Ziel ist hier einfach: Es gilt die für den Genuss richtige Kerntemperatur zu erreichen und auf der Oberfläche für ein gutes Aroma zu sorgen. Dies alles unter äusserst sanften Bedingungen, damit möglichst wenig Wasser ausläuft.

Bisher haben Sie einen Braten zu Beginn kräftig angebraten und dann bei mehr oder weniger hohen Temperaturen weichgegart. Es gilt jetzt, sich von diesen vertrauten Abläufen zu lösen. Aber das lohnt sich, denn Sie werden «ein neues Fleisch» erleben. Dieses neue Verfahren funktioniert bestens und Sie können es auf jedes bestehende Rezept übertragen.

### **Was Sie benötigen**

- Kerntemperaturmesser
- Backofen oder Umluftofen
- Bratpfanne und hitzebeständigen Fettstoff
- Eine längere Kochzeit

### **Was ist beim «Sanft-Garen» neu?**

- Wir arbeiten mit niedrigen Temperaturen und schonen so das Fleisch
- Wir garen nicht mit Gefühl, sondern mit klaren Temperaturschritten

### **Das sind Ihre zwölf Schritte zum Genuss**

**1. Kaufen** Sie Ihr Fleischstück (es darf aussen ruhig durch eine feine Fettschicht geschützt sein, sollte aber nicht durchzogen sein) **1 bis 3 Tage vor der Zubereitung.**

**2. Packen** Sie das Fleisch zu Hause nach dem Einkaufen aus, waschen Sie es mit kaltem Wasser ab, trocknen Sie es mit Küchenpapier, kontrollieren Sie es auf

Knorpelreste und reiben Sie es mit einer Gewürzpaste so ein, dass es rundherum geschützt ist. Es ist wichtig, dass Ihre Gewürzpaste einen **Senfbestandteil** enthält.

**3. Decken** Sie das Fleisch mit einer Folie ab und stellen Sie es in den Kühlschrank.

**4.** Nehmen Sie das Fleischstück etwa **2 bis 3 Stunden** vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank.

**5.** Stellen Sie Ihren **Backofen auf 80°C** ein und **kontrollieren** Sie die Temperatur im Ofen das erste Mal mit dem Kerntemperaturmesser.

**6.** Legen Sie das Fleischstück **ohne anzubraten** auf den Rost im Backofen und **stecken** Sie den **Kerntemperaturmesser** in die Mitte des Fleischstückes.

**7.** Lassen Sie das Fleischstück im Backofen, bis es die **richtige Kerntemperatur** (z.B. Schweinsbraten 55°C) erreicht hat.

**8.** Öffnen Sie jetzt den Backofen und **reduzieren** Sie die Temperatur auf maximal 60°C.

**9. Braten** Sie nun das Fleisch in der Bratpfanne oder auf dem Grill (nicht im Backofen) rundherum so an, dass es eine schöne Farbe hat.

**10.** Legen Sie das Fleischstück wieder in den Backofen bei 55 bis 60° C. (problemlos während 1 bis 2 Stunden).

**11.** Machen Sie die gewünschte **Sauce extra**.

**12. Schneiden** Sie das Fleisch in nicht zu dicke Scheiben auf und servieren Sie diese auf **vorgewärmten** Tellern.

### **Die ungefähre Gardauer im Backofen**

- Rechnen Sie im Backofen (80°C) bei einem Kilogramm Fleisch mit einer Zunahme der Kerntemperatur pro Grad Celsius von etwa 3 Minuten. Die Differenz zwischen chambrierten Fleisch (Kerntemperatur 18°C) und Zieltemperatur (55°C) beträgt 37°C x 3 Minuten = 111 Minuten.

### **Wichtig**

- Mit dem Anbraten am Schluss sorgen wir für Farbe und Geschmack.
- Wenn Sie das fertig gegarte Bratenstück längere Zeit im Backofen lassen, reduzieren Sie die Backofentemperatur auf 55°C. 15 Minuten vor dem Servieren erhöhen Sie nochmals auf 80°C, damit das Fleisch schön warm auf den Teller kommt.
- Das Fleisch sollte erst unmittelbar vor dem Service aufgeschnitten werden.
- Grundsätzlich auf warmen Tellern servieren.
- Kenner vermeiden es, das schöne Fleisch mit Sauce zuzudecken, sondern servieren dieses daneben oder auf dem Saucenspiegel.

### Vorschlag Kerntemperaturen\*

	Rind Lamm	Kalb Stotzen	Schwein Kalb Schulter Hals
bei 80°C im Ofen bis	52°C	49°C	55°C
anschliessend in der Bratpfanne bis	57°C	54°C	59°C
anschliessend bei 60 bis 65°C im Backofen mindestens 5 Minuten ruhen lassen	61°C	58°C	63°C

\* Temperatur in der Mitte des Fleischstückes

### Mageres, zartes Fleisch in kleinen Stücken

Darunter verstehe ich einerseits Steaks jeder Tiergattung, Lammnierstücke, Entenbrust, T Bone-Steaks, Côte de Boeuf, aber andererseits auch die Zubereitung von Geschnetzeltem. Dazu finden Sie in diesem Abschnitt detaillierte Ausführungen. Ebenfalls einen besonderen Abschnitt widme ich den Rindssteaks aller Art, wo es besonders um den von nicht allen Geniessern geschätzten roten Fleischsaft geht, der beim Essen in den Teller läuft.

Das Ziel ist hier gleich wie bei der ersten Gruppe, es gilt, die für den Genuss richtige Kerntemperatur zu erreichen und auf der Oberfläche für ein gutes Aroma zu sorgen. Und dies alles unter äusserst sanften Bedingungen, damit möglichst wenig Wasser ausläuft. Erschwerend ist dabei aber der viel schnellere Ablauf.

### Zubereitung Steaks

Ein Steak ist eine dicke Fleischscheibe aus einem zarten Muskel zum äla-minute braten. Anstatt den Garprozess mit dem Anbraten zu starten, wird das Fleisch zuerst chambriert (bei Küchentemperatur 3 bis 4 Stunden ruhen lassen). Es wird so noch zarter, erleidet beim anschliessenden Braten einen wesentlich kleineren Gewichtsverlust und kommt wunderbar saftig auf den Teller.

### Das Prinzip

Die umgekehrte Reihenfolge führt auch hier zu einem tollen Resultat. Je grösser das Steak oder das Fleischstück, desto einfacher ist es zu erreichen. Und weil ein Geschnetzeltes aus vielen kleinen Fleischteilen besteht, ist es hier am schwierigsten. Jedes Fleischstück sollte nicht über die oben angegebene Kerntemperatur erhitzt werden und darf nicht mit Flüssigkeit in Berührung kommen.

### Mit Fett durchwachsenes Fleisch in grossen Stücken zum trocknen Braten

Kalbsbrust, Schweinshals

Solches Fleisch ist des grösseren Fett- und Bindegewebeanteils wegen günstiger und dazu gleichzeitig auch aromatischer. Das Fett und das Bindegewebe schützen das Fleisch vor dem Austrocknen und ermöglichen ein wunderbares, natürliches Röstaroma, sofern das Fleisch richtig behandelt wird.

Das Ziel ist hier ebenfalls ein möglichst sanftes Garen ohne grossen Gewichtsverlust und mit einer voll aromatischen Oberfläche. Voraussetzung für ein gutes Gelingen ist, dass das Fett nicht stabilisiert wird, sondern möglichst gut ausläuft. Stabilisiertes Fett macht höchstens bei einem Stück Speck Freude, sonst sollte es vermieden werden. Ab einer Umgebungstemperatur von 116°C läuft Fett aus und es bleiben die Grieben zurück. Die Grieben sind im Prinzip das geröstete Bindegewebenetz des Fettes und sind sehr schmackhaft.

Wer in Südamerika zuschaut, wie Fleisch gegrillt wird, staunt über die Stückauswahl und die Grill-Temperatur. Der Abstand des Fleisches zur Glut beträgt über einen Meter, die Grilltemperatur ist deshalb moderat. Das Fleisch wird so nicht verbrannt, obwohl der Garprozess 8 bis 12 Stunden dauern kann. Natürlich kommen dort nicht nur magere Luxusteile wie bei uns auf den Grill, sondern beinahe der ganze Tierkörper und zwar mit viel Fett. Wundert es Sie, dass solches Fleisch wunderbar schmeckt?

Ich erlebe in der Schweiz das gleiche, wenn ich eine möglichst fette Kalbsbrust im ausgebeinten, aber undressierten Zustand kaufe, mit einer Gewürzpaste einreibe, 2 Tage liegen lasse und sie dann im Backofen auf dem Rost bei 120°C während knapp 4 Stunden ganz langsam gare. Das viele Fett, das dabei herausläuft, wird auf dem Blech aufgefangen und stört mich nicht, denn die zurückbleibenden Grieben sind ja Aromaträger. Das Entgelt dafür ist dann ein Fleisch, das keine Wünsche offen lässt.

Fleisch, das mit Fett durchwachsen ist, muss bei höheren Temperaturen gegart werden als mageres Fleisch. Wichtig ist, dass Sie die Leistung Ihres Backofens kennen und mit genauen Temperaturen arbeiten. Der Backofen arbeitet hier wesentlich einfacher und genauer, als Sie das auf dem Grill schaffen. Die herkömmlichen Grill-Modelle arbeiten mit viel zu hohen Temperaturen. Der Garprozess erfolgt zu schnell und verunmöglicht das Auslaufen des Fettes aus dem Innern.

Vielerorts wird Kalbsbrust als Rollbraten angeboten. Solches Fleisch ist nur billig, so richtig Freude können Sie damit aus logischen Gründen keine erzielen. Das gleiche Fleisch aber, wie oben beschrieben zubereitet, macht aus einem günstigen Stück eine Delikatesse.

### **Fleisch vom Vorderviertel, das in Flüssigkeit sanft weichgegart wird** Siedfleisch, Schmorbraten, Ragout, Haxen

#### **Das Ziel**

Ziel ist es auch hier, das Bindegewebe unter möglichst sanften Voraussetzungen gelieren zu lassen, damit der Saft im Fleisch bleibt und das Fleisch einen angenehmen, sanften Biss erhält.

#### **Siedfleisch - die Umstände heute**

Siedfleisch hat gegenüber den zarten Teilen des Tieres ein eher schlechtes Image. Das verwundert nicht weiter und hat mehrere Gründe. Es ist unbestritten viel einfacher, ein zartes Stück Fleisch kurz beidseitig in der Pfanne zu braten, als verschiedene Gemüse zu rüsten, das Fleisch darin über längere Zeit zu sieden und dabei einen grösseren Gewichtsverlust zu verzeichnen. Der andere Grund liegt beim Muskel selber. Siedfleisch stammt vom Vorderteil eines Tieres. Weil dieser über  $\frac{3}{4}$  des Kraftaufwandes erbringt, ist die Muskulatur ausgeprägter und damit die Faserung des Fleisches gröber. Auch sind der Bindegewebs- und der Fettanteil wesentlich grösser.

In unseren Breitengraden wird Siedfleisch interessanterweise immer recht heiss gekocht. Die Temperatur am Kochgut beträgt dabei über 95°C, im Kombisteamer der Profiküche ist es noch heisser. Das Fett wird dabei stabilisiert, das Bindegewebe weicher und die Sehnen schmelzen. Durch diesen Vorgang wird das Fleisch zwar

schmackhaft, aber der Biss ist nicht richtig zart, oder es ist verkocht. Oft bleiben dann lästige Fleisch- oder Bindegewebe-Resten zwischen den Zähnen. Der Gewichtsverlust ist gross - er beträgt knapp die Hälfte - und wird dabei in Kauf genommen. So benötigen Sie pro Portion schnell um die 200 bis 250 Gramm Fleisch. Der höhere Gewichtsverlust und der grosse Aufwand ergeben ein recht teures Gericht.

### **Andere Länder - andere Sitten**

Hinterfragen wir die Zubereitungsart bei Siedfleisch doch einmal. Zuerst fällt auf, dass die Südamerikaner - sicher die Liebhaber von gegrilltem Fleisch - auch stark durchzogenes Siedfleisch auf den Grill legen. Das Fleisch liegt 8 und mehr Stunden bei tiefen Temperaturen - zirka 120°C - da, bis es gar ist. Das Fett im Fleisch läuft dabei aus, es entsteht ein wunderbarer Geschmack und das Fleisch ist sehr kräftig im Aroma.

Gehen wir auf die andere Seite der Erdkugel und schauen zu, wie die Ureinwohner auf Fijdi Fleisch garen: Dieses wird zuerst gewürzt und anschliessend in große Bananenblätter eingewickelt. In einem Erdloch, in welchem grosse Steine liegen, wird ein Feuer entfacht. Wenn das Feuer herunter gebrannt ist, werden die Bananenblätter-Packungen ins Erdloch gelegt und mit Steinen zugedeckt. Nach ca. 10 bis 12 Stunden, wenn das Erdloch geöffnet wird und die Bananenblätter aufgemacht werden, duftet es wunderbar. Nur schade, dass dieses Fleisch komplett verkocht ist.

### **Überlegen lohnt sich**

Diese beiden Varianten zeigen, dass sich Überlegungen zum Garen von grobem Fleisch sehr wohl lohnen. Dabei gilt es, folgende Punkte zu beachten: Das Bindegewebe und die Sehnen spalten sich auf und gelieren bei 70°C. Sie brauchen dazu aber genügend Zeit. Höhere Temperaturen beschleunigen diesen Prozess nicht, sondern schaden ihm wegen des grossen Drucks, der so entsteht. Der Garprozess braucht seine Zeit.

### **Rindfleisch zum Sieden**

Die wenigsten Leute schätzen heute richtig mit Fett durchwachsenes Siedfleisch. Wir bewegen uns zu wenig und benötigen nicht mehr gleich viele Kalorien wie unsere Vor-Vor-Vorfahren. Ein eher mageres Stück aus der Schulter des Tieres wird geschätzt. Mit einem Stück vom Schulterfilet, vom Hohrückendeckel oder von der Brust - das sind kompakte Stücke, die durch eine Aussenhaut geschützt werden - sind Sie gut bedient. Ideal ist für mich der Schulterspitz. Er ist normalerweise recht günstig und die dicke Sehne in der Mitte verleiht dem Gericht im gelierten Zustand ein wunderbares Aroma. Das eher stark mit Fett durchwachsene Siedfleisch vom Federstück wird heute oft zu Hamburgern verarbeitet und ist so ideal verwertet.

### **Das Prinzip**

Gut Ding will Weile haben. Dieser Spruch gilt auch hier. Unter 70°C findet kein Garprozess statt und die Nährstoffe werden weggeschwemmt. Über 85°C steigt der Saftaustritt wesentlich an und solches Fleisch bleibt auch, wenn es gar ist, grobfaserig und hart. Da Saucenfleisch vom Rind mit Vorteil immer am Vortag gegart werden sollte, weil so genügend Zeit bleibt und das Fleisch in kaltem Zustand besser geschnitten werden kann, empfiehlt sich das Garen über Nacht.

## **In der Profiküche**

In der Profiküche ist dies kein Problem. Ein moderner Kombisteamer sorgt für das schnelle Erreichen und Halten der richtigen Temperaturen, sorgt für die korrekte Befeuchtung und ist mit Alarmgeräten ausgerüstet, welche das Ende rechtzeitig anzeigen. Rindsbraten, Siedfleisch oder Ragout wird gegen Abend in eine heiße Bouillon gelegt und bei 80°C während ca. 12 bis 14 Stunden weichgewart. Das Ergebnis ist ein sanftes Siedfleisch oder ein Ragout, die keine Wünsche offen lassen. Das Gemüse muss extra gewart werden, weil die 80°C dazu zu tief sind. Das fertig gewart Fleischstück wird in eine Form gebracht und aktiv herunter gekühlt. So lässt es sich auf der Aufschnittmaschine sehr exakt und einfach tranchieren. Schuppenförmig angerichtet wird es mit wenig Bouillon zugedeckt gewärmt und serviert.

## **Im Privathaushalt**

In einem normalen Küchenhaushalt gilt es zuerst herauszufinden, auf welcher Herdplatte derart tiefe Temperaturen (80 bis 85°C) möglich sind. Erwärmen Sie in einer Pfanne Wasser und stellen Sie diese auf die kleinst mögliche Temperaturstufe ein. Ideal sind 80°C bei geschlossenem Deckel. Kontrollieren Sie alle Platten auf Ihrem Herd, sie sind unterschiedlich. Wenn Sie eine Garmöglichkeit mit 80°C herausgefunden haben, so können Sie das Fleisch während der Vorbereitung für das Abendessen bearbeiten und problemlos über Nacht garen.

Besonders bei älteren Kochplatten kann es sein, dass die Temperaturen zu hoch sind und das Über-Nacht-Garen nicht möglich ist. Garen Sie das Fleisch in diesem Fall bei möglichst tiefen Temperaturen tagsüber. Beachten Sie, dass der Kochprozess bereits bei 90°C wesentlich schneller geht. Je weniger über 80°C beim Garen, desto besser das Resultat.

Wenn das Fleisch weich ist, nehmen Sie es aus der Bouillon. Kühlen Sie beides ab, wenn es nicht gleich gegessen wird. Bringen Sie wenn nötig das Fleisch in eine ideale Form, damit Sie es gut aufschneiden können. Kenner garen Siedfleisch ein oder zwei Tage früher und schneiden die Tranchen in kaltem Zustand. Dieses Fleisch können Sie mit wenig Bouillon problemlos kurz auf 60°C sanft erwärmen.

Die alternative Zubereitung im Backofen ist ebenfalls möglich. Wichtig ist auch da, dass Sie die effektiven Temperaturen im Ofen kennen und dementsprechend handeln. Weil im Backofen eine trockene Hitze herrscht, die schlecht leitet und erst noch indirekt auf das Bratgut kommt, können Sie nicht mit 80°C garen. Ich habe gute Erfahrungen mit einer Backofentemperatur mit Umluft von 90°C gemacht. Wer einen modernen Steamer mit Frischwasseranschluss hat - nur ein Wasserbehälter genügt nicht, weil zu klein - kann es gleich machen wie die Profis.

## **Die Wirkung sanfter Temperaturen**

Interessanterweise verkocht das Fleisch auf diese Art nicht. Die Fleischränder bleiben intakt, das Fleisch ist weich, aber nicht verkocht. Sanfte Temperaturen lohnen sich auch bei Siedfleisch, Ragout und Schmorbraten. Wer Fleisch mit sanften Temperaturen gart, erlebt seine Wunder und wird mit einer Konsistenz verwöhnt, die am Tisch Ahh's und Ohhh's hervorruft.

Reifere Menschen erinnern sich vielleicht an früher. Unsere Urgrossmütter standen sonntags zeitig auf, gingen in die Küche, rüsteten Gemüse und die übrigen Zutaten.

Schon vor 8 Uhr war das Siedfleisch oder der Sonntagsbraten auf dem Feuer. Anschliessend ging es in die Kirche und zu Hause schmorte der Braten auf kleinstem Feuer ruhig und ungestresst dahin. Nach dem Kirchgang wurden nur noch die übrigen Zutaten fertig gekocht, das Fleischstück aufgeschnitten und der Schmaus für die Lieben war bereit. Sanfte Temperaturen waren schon damals bekannt.

### **Rindfleisch geschmort**

Schmorbraten wurden früher tüchtig angebraten, dann mit Wein und Bouillon abgelöscht und anschliessend bei hohen Temperaturen weich gekocht. Dabei wurden Kerntemperaturen von weit über 85°C erreicht. Wer sich die Spannung und den Druck, der so im Innern des Fleisches herrscht, vorstellt, wundert sich nicht über den hohen Gewichtsverlust (um die 50%) und den recht groben Biss.

Beachten Sie bitte (die Angaben gelten auch für Siedfleisch):

- Auch bei einem Saucengericht geht es in erster Linie darum, mit möglichst sanften Temperaturen und wenig Druck das Ziel zu erreichen.
- Voraussetzung für einen guten Schmorbraten ist, dass das Bindegewebe geliert. Das Bindegewebe löst sich dabei nach einiger Zeit auf, die Sehnen werden weich und erhöhen damit die Bindefähigkeit der Sauce. Dieses geschieht je nach Fleischart und Alter des Tieres bei etwa 70° C, dauert aber seine Zeit. Die Zeitdauer kann durch die Höhe der Temperatur nicht beeinflusst werden.
- Ideal ist es, wenn der Braten im rohen Zustand durch eine feine Fettschicht oder Bindegewebe geschützt wird. Diese sind im gebratenen Zustand nicht mehr sichtbar und Ihr Fleisch bleibt saftiger.
- Fett im Innern des Fleischstückes sollte bei einem solchen Gericht nicht vorhanden sein, weil es in der Sauce nicht auslaufen kann, sondern sich nur stabilisiert.
- Das Anbraten des Fleisches sollte sich auf die Stellen mit Fett auf der Aussenseite beschränken. Bei den anderen Stellen wird Fleisch gequält und der Nutzen ist nicht ersichtlich. So kann unnötiger Stress vermieden werden.
- Profis garen einen Schmorbraten immer am Vortag. Das Fleisch wird in der Sauce schnell gekühlt und anderntags im kalten Zustand in Scheiben geschnitten. Erst knapp vor dem Essen wird das Fleisch in der Sauce erwärmt. Die Scheiben für den Tiefkühler legen Sie in ein Geschirr mit Deckel und sorgen dafür, dass das Fleisch komplett mit Sauce zugedeckt ist. So «verpackt» ist es problemlos 3 Monate haltbar.
- Früher wurde auch ein Schmorbraten (sehr) heiss gegart. Beachten Sie aber, dass je tiefer die Gartemperatur, desto zarter, saftiger und feiner wird das Fleisch. Die Garzeit verlängert sich jedoch sehr stark. Bei 80°C dauert es um die 12 Stunden, aber es kocht ja von alleine.

### **Ragout**

Das Garen über Nacht ist auch mit Ragout möglich. Wichtig ist aber, dass keine Bindemittel (Mehl, Stärke) verwendet werden. Dank der tiefen Temperaturen um 80°C erhalten Sie nach 10 bis 12 Stunden ein sanftes, butterzartes Fleisch mit wenig Gewichtsverlust, das Sie verblüffen wird.

Weniger heiss, dafür sanfter und damit länger, lautet auch hier die Lösung. Das Bindegewebe benötigt seine Zeit, um weich zu werden. Und 80°C genügen dazu vollauf. Wenn Sie damit einige Erfahrungen gemacht haben, werden Sie die Gartemperatur senken und noch mehr staunen!