

NOVEMBER 2008

Niedrige Temperaturen: Sanft und zart

Ein butterweicher Lammgigot, ein
perfekt **rosa gegartes** Roastbeef?

Mit der Niedertemperatur-Garmethode
ist das einfach, und der **Erfolg** bei
den **Gästen** ist Ihnen gewiss. Sie
brauchen dazu bloss ein gutes Stück
Fleisch, eine Bratpfanne und einen
zuverlässigen **Backofen**. Probieren
Sie es aus! Tipps und Steps zu dieser
Gartechnik finden Sie zusammen
mit feinen **Rezepten** in dieser
Broschüre.

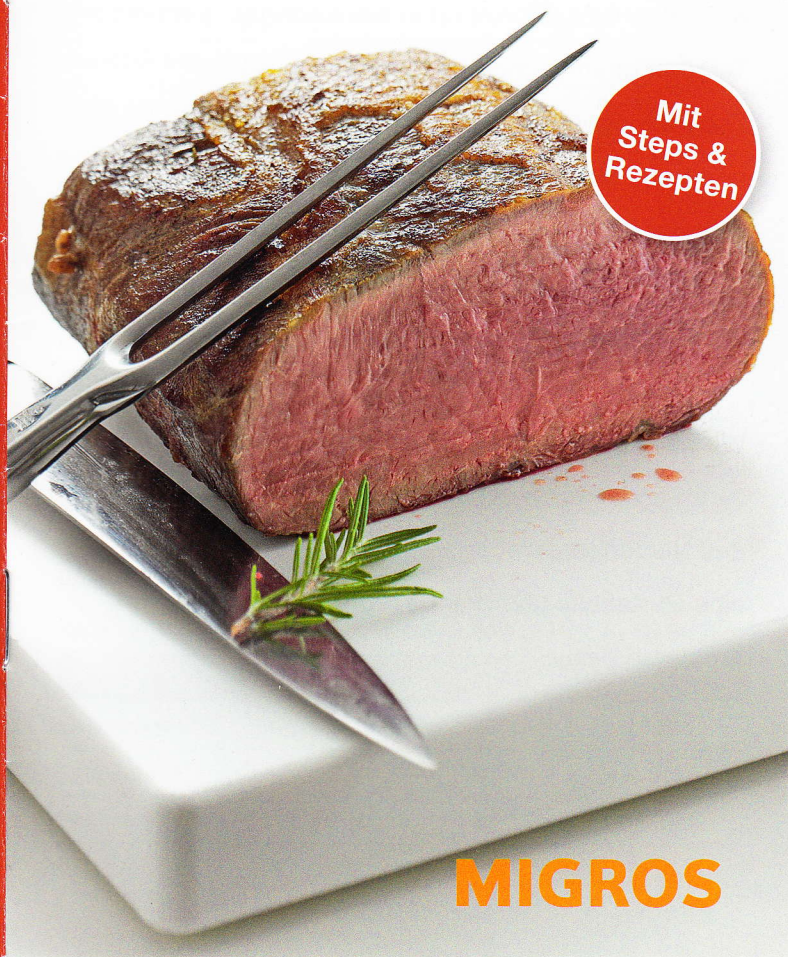
Besuchen Sie auch das Kochportal der
Migros: www.m-cooking.ch

M-INFLINE
CH-0848 84 0848
www.migros.ch

MIGROS

Fleisch perfekt garen bei Niedertemperatur

Die schonende Art, Fleisch zuzubereiten – mit
Erfolgsgarantie für zarte und saftige Stücke.



MIGROS

Niedertemperaturgaren

Die sanfte Zubereitungsart

Fleisch wird wunderbar zart, wenn man es nach dem heissen Anbraten bei niedrigen Temperaturen nachgaren lässt. Diese Art der Zubereitung ist sanft und ausgesprochen praktisch. Verspäten sich die Gäste, so lässt sich der Braten problemlos im Ofen warm halten – ohne dass das Fleisch zäh und trocken wird oder an Geschmack verliert.

Wir geben Ihnen von der Vorbereitung bis zum Servieren die wichtigsten Tipps für das Niedertemperaturgaren. Zum Überblick eine Gartabelle und drei Rezepte zum Ausprobieren dazu.

Gartabelle

Die Anbrat- und Garzeiten

	Anbratzeit ca.	Ofentemp.	Garzeit
KALB / SCHWEIN			
Filet 500–700 g	5 Min.	80 °C	1¼–2 Std.
Nierstück 600–800 g	8 Min.	80 °C	1¾–2½ Std.
Steak vom Nierstück	2 Min.	80 °C	1–1¼ Std.
Filetmedaillon	1 Min.	80 °C	¾–1 Std.
Kotelett	2½ Min.	80 °C	1¼–1¾ Std.
RIND			
Roastbeef 600–1200 g	6–7 Min.	80 °C	1¼–2½ Std.
Huft ca. 800 g	10 Min.	80 °C	1¾–2½ Std.
Filet 600–800 g	5 Min.	80 °C	1½–2¼ Std.
Entrecôte ca. 180 g	2 Min.	80 °C	¾–1¼ Std.
LAMM			
Gigot 1,8–2,5 kg	10–12 Min.	80 °C	3–3¾ Std.
Rückenfilet	2 Min.	80 °C	1–1¼ Std.
Rack	3–4 Min.	80 °C	¾–1¾ Std.
GEFLÜGEL			
Entenbrust	3–4 Min.	80 °C	1–1½ Std.
Pouletbrust	2 Min.	80 °C	¾–1 Std.
Perlhuhnbrust	2 Min.	80 °C	1–1¼ Std.

Vor- und Zubereiten

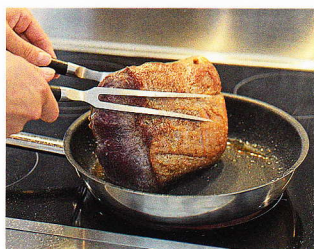
Die vier Schritte zum guten Gelingen



OFEN VORBEREITEN

Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Eine der Grösse des Stücks angepasste ofenfeste Form oder ein Blech mit vorwärmen. Das Gargut darf nach dem Anbraten keine Hitze verlieren im Ofen.

Roastbeef lässt sich auch auf dem Gitter garen. Um den Saft aufzufangen, ein Blech darunter in den Ofen schieben.



ANBRATEN

Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen. Würzen und in einer Bratpfanne in hoch erhitzbarem Öl rundum sehr heiss anbraten. Dabei zieht sich der Fleischsaft ins Innere des Stücks zurück, und es entstehen Röstaromen.

Die Anbratzeit bestimmt die Nachgarzeit. Je länger ein Stück angebraten wird, desto kürzer ist die Niedertemperaturgarzeit im Ofen. Kurz, aber kräftig angebratene Stücke gelingen mit einer längeren Nachgarzeit sehr gut.



TEMPERATUR MESSEN

Ein Kerntemperaturmesser empfiehlt sich vor allem für sehr grosse Stücke wie zum Beispiel ein Roastbeef.

Bei kleineren Stücken ist die Kerntemperatur nicht aussagekräftig, da sich der Fleischsaft beim Niedertemperaturgaren nach und nach gleichmässig im ganzen Stück verteilt.

Eine konstante Temperatur im Inneren des Ofens ist unerlässlich. Sie sollte 56 °C nicht unterschreiten, da sonst der Garprozess unterbrochen wird.



SERVIEREN

Damit das Fleisch nicht abkühlt, etwa eine halbe Stunde vor dem Ende der Garzeit Teller und Servierplatten vorwärmen. Zum Beispiel auf einem Gitter oberhalb des Garguts, damit die warme Luft zirkulieren kann. Grössere Mengen Geschirr können im Kurzprogramm der Spülmaschine ohne Spülmittelzugabe vorgewärmt werden.

Das Fleisch immer mit einer heissen Sauce servieren, sonst kühlt es schnell ab.



Kalbsfilet mit Orangenmarinade und Orangenjus

Für 4 Personen

1 Kalbsfilet à 600 g*
0,5 dl Orangensaft ungesüsst
1 EL Orangenkonfitüre
3 EL Portwein
1 TL milder Senf
Salz, Pfeffer
1 EL Bratbutter
½ Orange
ca. 30 g Ingwer
1 EL Öl z. B. Sonnenblumenöl

SAUCE

1 Schalotte
1 TL Butter
1 dl roter Portwein
1 dl Orangensaft ungesüsst
2½ dl Kalbsfond
Salz, Cayennepfeffer
Ingwerpulver

Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten
+ garen im Ofen
1¼ Stunden = blutig
1½ Stunden = rosa
2 Stunden = durchgebraten

Pro Person ca. 33 g Eiweiss,
13 g Fett, 17 g Kohlenhydrate,
1450 kJ/340 kcal

*Kalbsfilet ist auch in
TerraSuisse-Qualität erhältlich.

1 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Orangensaft und Konfitüre etwas einkochen lassen. Portwein und Senf begeben. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Filet mit Salz würzen. In Bratbutter ca. 5 Minuten allseitig anbraten. Dabei Filetspitze nur die letzten 2 Minuten mitbraten. Marinade darüber giessen. Alles auf das Blech geben. Bratsatz mit wenig Wasser ablöschen und beiseite stellen. Filet im Ofen fertig garen. Ab und zu mit Marinade bepinseln.

2 Für die Sauce Schalotte hacken. In Butter andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Bratjus und Fond dazugiessen, auf ca. 2,5 dl einkochen lassen. Pürieren, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen.

3 Orange und Ingwer in feine Scheiben schneiden. In Öl hellbraun braten. Fleisch tranchieren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce umgiessen. Mit Orangenscheiben und Ingwer garnieren.



Lammrack

unter der Lauchhaube mit Pfeffersauce

Für 4 Personen

700 g Lammracks 3–4 Stück*

Salz

2 EL Bratbutter

SAUCE

200 g Lauch

1 TL Butter

0,5 dl Gemüsebouillon

0,5 dl Noilly Prat oder

Weisswein

2 EL Saucen-Halbrahm

1 Eigelb

3 TL Paniermehl

Salz

2 EL grüne Pfefferkörner

eingelegt

0,5 dl Rotwein z. B. Barolo

2,5 dl Rindsfond

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten

+ garen im Ofen

¾ Stunden = blutig

1¼ Stunden = rosa

1¾ Stunden = durchgebraten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss,

45 g Fett, 10 g Kohlenhydrate,

3500 kJ/600 kcal

*Lammracks sind auch in
Sélection-Qualität erhältlich.

1 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Fleisch salzen. In Bratbutter 3–4 Minuten allseitig anbraten. Auf das Blech legen. Bratsatz mit wenig Wasser ablöschen und beiseite stellen. Fleisch im Ofen fertig garen.

2 Lauch in Würfelchen schneiden. In Butter andünsten. Bouillon und Noilly Prat dazugießen. 5 Minuten kochen, dann auskühlen lassen. Rahm, Eigelb und 1½ TL Paniermehl darunter mischen. Mit Salz abschmecken.

3 Pfefferkörner kalt abspülen. Rotwein, Bratjus und Fond bei guter Hitze 5 Minuten kochen lassen. Pfefferkörner kurz mitkochen. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Backofengrill auf 200 °C einstellen. Oberseite der Racks mit Lauchmasse bestreichen. Mit restlichem Paniermehl bestreuen. Unter dem Ofengrill 4–5 Minuten überbacken. Fleisch in Tranchen schneiden. Mit Pfeffersauce umgiessen.



Roastbeef mit Café-de-Paris-Sauce

Für 4 Personen

600 g Rindsentrecôte

1 TL Salz

½ TL Pfeffer gemahlen

1 EL Bratbutter

3 Zweige Rosmarin

SAUCE

1 Bund Petersilie

je 2 Zweige Majoran,

Thymian und Salbei

2 Knoblauchzehen

½ Zitrone

50 g gesalzene Butter weich

1½ EL Hollandaise Instant-

Saucenpulver

1,5 dl Wasser

Pfeffer

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

+ garen im Ofen

1¼ Stunden = blutig

1¾ Stunden = rosa

2½ Stunden = durchgebraten

Pro Person ca. 34 g Eiweiss,

39 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,

2050 kJ/500 kcal

1 Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Backofen samt Blech auf 80 °C vorheizen. Entrecôte mit Salz und Pfeffer würzen.

In Bratbutter 6–7 Minuten allseitig anbraten. Auf das vorgewärmte Blech legen, Rosmarinzweige darauf legen. Im Ofen fertig garen.

2 Für die Sauce alle Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauch pressen. Zitronenschale fein abreiben. Alles mit Butter mischen und kühl stellen. Hollandaise-Saucenpulver mit dem Wasser verrühren und 2 Minuten kochen lassen.

3 Kurz vor dem Servieren Sauce nochmals aufkochen. Kräuterbutter in die Sauce einrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Sauce danach nicht mehr aufkochen. Roastbeef in 5 mm dicke Tranchen schneiden. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce begiessen.

saisunküche

Rezepte: Saisonküche. www.saison.ch