

HIER KOCHT DER CHEF

ZARTES FLEISCH (2)

Im ersten Teil zum Thema «zartes Fleisch» ging es um Einkauf, verschiedene chemische Weichmacher und um die mechanische Bearbeitung des Fleisches. Heute geht es ausschliesslich um Thermophysik, um den ältesten und bewährtesten Weichmacher, das Erhitzen.

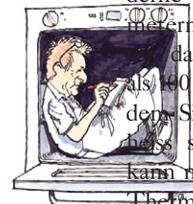
Zwei Dinge muss man dazu wissen: Erstens wird jedes Bratenstück durch Hitze zuerst einmal härter sowie zäher und erst in einer zweiten Phase weich. Ein zäher Schmorbraten ist deshalb meist einfach nicht fertig geschmort. Zweitens ist durchgegartes Fleisch, in der Küchensprache bien cuit, immer trocken. Und aussen ist selbst ein Filet saignant unmittelbar nach der Zubereitung trocken. Erst nach ein paar Minuten saugt die trockene Aussenschicht den Fleischsaft aus dem Innern auf und wird wieder saftig. Mürb gegartes Fleisch hingegen hat den grossen Vorzug, dass es, wie ein Schwamm, Flüssigkeiten aufsaugen kann, beispielsweise eine köstliche Brasatosauce. Dadurch wirkt ein Braten, auch wenn seine Fleischfasern staubtrocken sind, beim Essen saftig.

Das **NIEDERTEMPERATURGAREN (NT)** ist eine Garmethode, die das Austrocknen möglichst vermeiden möchte. Die Grundüberlegung dabei ist einfach: je tiefer die Gartemperatur, desto kleiner

der Saftverlust des Fleisches. Zwischen 65 und etwa 90 Grad spricht man von Niedertemperaturgaren. Unter 65 Grad gart das Fleisch noch nicht, über 90 handelt es sich um traditionelles Garen. Die technische Voraussetzung für diese neue Methode ist ein Backofen, den man im tieferen Temperaturbereich sehr genau regulieren kann. Eine ganze Kalbs-haxe zum Beispiel benötigt bei 70 Grad etwa 12 Stunden, bei 110 Grad die halbe Zeit.

So saftig und zart ein Braten mit der NT-Methode wird, gibt es beim Geschmack doch ein grosses «Aber» zu vermerken. Viele der köstlichen Aromen und Düfte, die wir an einem Sonntagsbraten lieben, entwickeln sich erst ab 100 Grad. Da nützt es überhaupt nichts, wenn wir am Schluss das Fleisch noch kurz anbraten – verglichen mit einem traditionell zubereiteten Stück bleibt es geschmacklich fad und langweilig. In unserem Restaurant bevorzugen wir deshalb einen Kompromiss zwischen schonender Hitze und kräftiger Aromaentwicklung, und zwar bei Temperaturen zwischen 95 und 140 Grad, je nach Gericht. Weil knackige Schlagwörter so beliebt sind, nennen wir es **MITTELTEMPERATURGAREN**. Geeignet sind nur grössere Fleischstücke, die wir je nach Rezept in Butter oder Olivenöl bei milder Hitze anbraten. Das dauert wesentlich länger als in der rauchheissen Pfanne, das Fleisch trocknet dabei aber weniger aus, und gleichzeitig schmilzt das Fett im Fleisch, was den Röstprozess unterstützt. Anschliessend kommt es bei 100–120 Grad in den Ofen.

POCHIEREN: Die Köche garen bei Niedertemperatur schon seit Jahrhunderten, lange bevor es moderne Backöfen mit Hightech-Thermometer gab, indem sie den Umstand nutzten, dass kochendes Wasser nicht heisser als 100 Grad wird, eine Flüssigkeit unter dem Siedepunkt also höchstens 99 Grad sein kann. Mit etwas Erfahrung kann man so die Temperatur auch ohne Thermometer relativ präzise auf 70, 80



oder 90 Grad einstellen. Der einzige Nachteil ist dabei, dass die Röstaromen fehlen. Ein Beispiel für pochiertes Fleisch ist das bekannte Fondue chinoise, ein anderes altes Rezept das

FILET AM SCHNÜRERLI

Pro Person 150 g Rindsfilet (Mittelstück) vom Metzger binden lassen. An beiden Enden soll er etwa 6 cm Schnur stehen lassen. In einem Topf mit viel frischem Gemüse, Kräutern und Rinderknochen eine feine Bouillon zubereiten. Einen Holzlöffel quer über die Pfanne legen. Das Rindsfilet kräftig salzen und in die fertige Bouillon hängen, indem man die beiden Schnurenden am Löffel befestigt. Das Filet soll in der Bouillon schwimmen. Bei etwa 85 Grad bis zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. Das Fleisch aufschneiden und samt Gemüse und verschiedenen Saucen servieren.

*Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaube.
Anregungen, Kritik und Fragen werden per E-Mail entgegengenommen: peter.brunner@kaisers-reblaube.ch*