

HIER KOCHT DER CHEF

GARZEIT

«Lieber Herr Brunner, wie lange muss man bei Mitteltemperatur garen, z.B. Poulet?»

Nachdem ich kürzlich über sogenanntes Mitteltemperaturgaren geschrieben habe, haben sich viele Leserinnen nach genauen Garzeiten erkundigt.

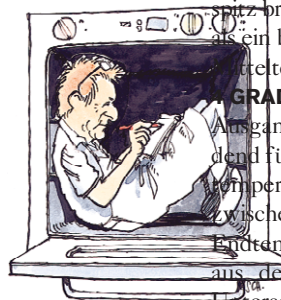
Die Frage scheint einfach, die Antwort ist jedoch wie so oft in der Küche komplex. Sehr viele Parameter haben einen Einfluss, und ich kann nur von den konkreten Erfahrungen in unserer Küche erzählen – und die betrifft eine Pouletbrust:

Eine Freiland-Pouletbrust, 180 g schwer, direkt der Külschublade (4 Grad) entnommen, während zwei Minuten auf der Haut angebraten, benötigt anschliessend im Umluftofen bei 130 Grad 11 Minuten, bis sie rosa ist. Doch gehen wir die verschiedenen Faktoren im Einzelnen durch:

FREILAND: Ein Freiland-Poulet besitzt ein festes, dichteres Fleisch als ein Vogel aus der industriellen Zucht und benötigt eine etwas längere Garzeit. Diesen Unterschied gilt es auch bei anderen Fleischarten zu berücksichtigen.

180 GRAMM: Das Gewicht spielt hier weniger eine Rolle als vielmehr die Dicke der Pouletbrust. Entscheidend für die Garzeit ist die Distanz von aussen

zum Brustkern an der dicksten Stelle. Aus dem gleichen Grund kann ich auch eine andere Leserfrage nicht genau beantworten, nämlich folgende: Wie lange braucht ein 300 g schweres Filet am Schnüerli. Ein längliches, dünnes Stück vom Filet braucht wesentlich weniger lang als ein beinahe quadratisches aus dem Filet.



130 GRAD: Ein wichtiger Faktor ist die Ausgangstemperatur, denn entscheidend für die Garzeit ist nicht die Endtemperatur, sondern die Differenz zwischen der Ausgangs- und der Endtemperatur. Bei einer Pouletbrust aus dem Kühlschrank beträgt der Unterschied etwa 45 Grad, wenn es vorher schon in der Küche gelegen hat, etwa 25 Grad. Zweiteres geht natürlich schneller.

AUF DER HAUT ANBRATEN: Geflügel und Fisch braten wir immer nur auf der Haut an, weil das Fleisch einfach saftiger bleibt. Brät man dagegen die Brust beidseitig an, verkürzt sich logischerweise auch die Garzeit, weil die Hitze von beiden Seiten kommt.

UMLUFT: Hier geht es um die Wärmeleitfähigkeit. Luft ist ein relativ schlechter Wärmeleiter, Umluft immerhin noch besser als ruhende Luft. Wenn wir

bei gleicher Temperatur etwas im Öl oder Wasser garen, geht das viel schneller als in Luft, weil beides bessere Wärmeleiter sind.

130 GRAD: Je tiefer die Kochtemperatur ist, desto wichtiger wird die Genauigkeit der Temperatur. Ob die Ofenhitze 200 oder 190 Grad beträgt, ist für die Bratzeit unwesentlich. Hingegen beeinflussen 10 Grad Unterschied zwischen 120 und 130 Grad oder gar zwischen 80 und 90 Grad die Kochzeit ganz wesentlich. Jeder, der schon im Hochgebirge Spaghetti gekocht hat, kennt dieses Problem. Deshalb verwenden die Perfektionisten unter den Spitzenköchen heute ein Wasserbad, wie es in wissenschaftlichen Laboratorien benützt wird: eine Art Mini-Whirlpool, bei dem man die Temperatur auf ein Grad genau regulieren kann.

So, und dieser ganze Erklärungsaufwand nur um ein Pouletbrüstli zu braten – ziemlich bekloppt nicht wahr! Deshalb zum Schluss noch der ultimative Tipp zur richtigen Garzeit, kurz und schmerzlos, aber effizient: Machen Sie an der dicksten Stelle einen Schnitt ins Fleisch, und schauen Sie nach. Wenn es für Ihren Geschmack zu roh ist, nochmals ab in den Ofen. Damit Sie beim Essen nicht warten müssen, beginnen Sie rechtzeitig und lassen das fertige Fleisch im Ofen bei 60 Grad ruhen. Da passiert ihm nichts, im Gegenteil, es wird höchstens zarter und saftiger.

Peter Brunner, Restaurant Kaiser's Reblaub.

Anregungen, Kritik und Fragen werden per E-Mail entgegengenommen: peter.brunner@kaisers-reblaub.ch