

Arten des Bratens



Schmoren

Geschmort wird in einem Schmortopf bei schwacher Hitze oder im Backofen. Es handelt sich um einen zwei-Stufen-Bratmix, denn erst wird das Fleisch in Fett angebraten und anschließend werden aromatische Zutaten und Flüssigkeit hinzugegeben. Eine Braisière, d. h. eine gusseiserne Pfanne mit Deckel, ist hierfür am geeignetsten. Je nach Fleischstück ist mehr oder weniger Flüssigkeit hinzuzufügen. Durch die lange Garzeit wird das Fleisch ganz besonders mürbe.

Das kleine Plus für die Umwelt : Schmoren ist auch im Schnellkochtopf bei schwacher Hitze möglich. Die Verringerung der Gartemperatur ist eine nicht zu unterschätzende Energie-Einsparung.

Falls Sie an Werktagen nur wenig Zeit zum Kochen haben, sollten Sie wissen, dass geschmorte Speisen aufgewärmt am nächsten Tag noch besser schmecken.

Die Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill

Benutzen Sie, wenn möglich, eine Pfanne mit einer Antihafbeschichtung, damit Sie mit einer geringen Menge oder auch ganz ohne Fett auskommen. Ihre Zubereitung wird so diätetisch. Kleiner Tipp : Salzen Sie erst am Ende der Zubereitung.

Blau

Das Fleisch muss recht blutig, d. h. schön rot bleiben. Diese Art der Zubereitung eignet sich ganz besonders für Rindfleisch.

Blutig

Das Fleisch fühlt sich beim darauf drücken immer noch sehr weich an. Angeschnitten ist es innen rosa. Diese Art der Zubereitung eignet sich ganz besonders für Rindfleisch und Lamm.

Rosa

Beim darauf drücken spürt man Widerstand. Das angeschnittene Fleisch ist in der Mitte rosa. Diese Art der Zubereitung eignet sich ganz besonders für Rindfleisch, Kalbfleisch und Lamm.

Durchgebraten

Mit 8 bis 10 Minuten Bratzeit rechnen. Nach dem Anbraten bei mäßiger Hitze weiterbraten, damit die Wärme in den Kern gelangt. Das angeschnittene Fleisch ist nicht mehr rosa sondern bräunlich. Diese Art der Zubereitung eignet sich ganz besonders für Schweinefleisch.

Zubereitung im Wok

Der Wok stammt aus Asien. Diese Art der Zubereitung geht sehr schnell und benötigt nur geringe Mengen Fett. Alle Fleischsorten eignen sich, vorausgesetzt, sie sind dünn geschnitten.

Das Braten

Hier wird im Backofen in einem dazu geeigneten Topf gebraten. Das Fleisch mit etwas Fett bestreichen und von Zeit zu Zeit mit Bratensaft begießen. Nach etwa der Hälfte der Bratzeit, das Fleisch umdrehen. Kleiner Tipp: erst am Ende salzen.

Tipps und Tricks

Nach dem Braten, das Fleisch mit Alufolie abdecken, in der kleine Öffnungen sind, sodass die Hitze entweichen kann. Rund 10 bis 15 Minuten ruhen lassen, damit die Fasern sich entspannen und das Fleisch gleichmäßig gart.