

Brigitte

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN

KOCHEN | trends & tipps

SO WIRD FLEISCH BESONDERS ZART

Bisher galt die Devise: Fleisch heiß anbraten, damit sich die „Poren“ schließen, und dann fertig braten. Aber es geht auch anders – ganz langsam und sanft

Der Schweizer Fleischexperte Werner Wirth hat eine neue Garung entwickelt, bei der im Gegensatz zur herkömmlichen Methode der fertige Braten immer super saftig ist und so zart wird, dass man das Fleisch sogar mit einer Gabel zerteilen kann. Wirth hat seine Methode in der BRIGITTE-Küche vorgeführt: Das Fleisch gart durch Erreichen der richtigen Kerntemperatur (etwa 55° C) und wird durch das anschließende Anbraten wunderbar aromatisch. Bei dieser Methode bleiben die Enzyme erhalten, die das Fleisch extrem zart machen, und es tritt zwei Drittel weniger Fleischsaft aus. Wichtig dabei:

- Der Backofen muss die eingestellte Temperatur tatsächlich erreichen (vorher mit einem Backofenthermometer prüfen, das gibt es in jedem

- Haushaltswarenladen).

- Das Fleisch muss vor dem Garen mit einer senfhaltigen Würzpaste bestrichen werden. Der Senf hemmt die Bakterienbildung auf der Fleischoberfläche und macht das Fleisch mürbe.

- Mit einem Fleischthermometer muss die Kerntemperatur im Bratenstück genau gemessen werden. Einziger Nachteil dieser Garmethode: Sie braucht Zeit!

- Die Würzpaste auf dem Braten sollte einen bis drei Tage einziehen.
- Das Fleisch muss sich vor

FOOD-TIPP

Langsames Garen ist ideal für Gäste: Das Fleisch trocknet nicht aus, auch wenn es mal länger im Ofen bleibt. Es wird immer besser.

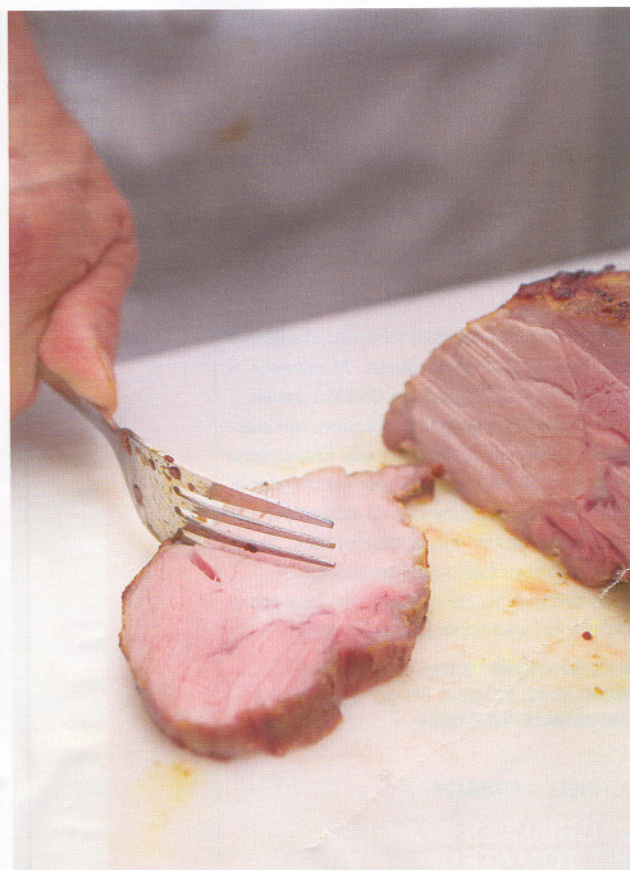


Foto: Thomas Neckermann

dem Braten bei Zimmertemperatur langsam erwärmen. So bekommt es keinen „Hitzeschock“ (auf eine Schockspannung reagiert das Fleisch mit erhöhtem Saftaustritt).

- Es dauert insgesamt etwa vier Stunden, bis die richtige Kerntemperatur im Braten erreicht ist.
- Vorm Anschneiden muss das Fleisch ruhen, damit sich der Fleischsaft gleichmäßig verteilt – je länger, desto besser und zarter ist das Fleisch.

Je nach Fleischstück und Tierart sind auch Wirths sanfte Garmethoden unterschiedlich. Wenn Sie noch mehr darüber wissen wollen und genaue Rezepte haben möchten: Im wewi-Verlag Urtenen gibt es das Buch „Gabelzart“ von Werner Wirth für 25 Euro. Demnächst erscheint von ihm im Südwest Verlag „Zart garen“ (14,95 Euro).