

Braten von bindegewebearmen Fleischsorten (Lende, Filet)

1. Fleisch entsprechend vorbereiten und trocken tupfen.
(Helle Fleischsorten mit wenig Weizendunst mehlieren)
2. In heißem Öl von allen Seiten anbraten – auf konstante Hitze achten.
(Evtl. Aromaten z. B. Knoblauch, Thymian, Chili, Rosmarin o. ä. in die Pfanne geben)
 - Die Eiweißstoffe in den Randschichten gerinnen, der Fleischsaft wird nach Innen gedrängt.
 - Es entstehen Röststoffe für Farbe und Geschmack.

Eine zu starke und dunkle Krustenbildung sollte verhindert werden, jegliches Überhitzen trocknet das Fleisch unnötig aus!

3. Die Hitze reduzieren und das Fleisch weiterbraten (Temperatur 120-140 °C).
 - Der Garprozess kann auch im Backofen fortgesetzt werden.
4. An einem warmen Ort Ruhen, Garziehen lassen (Temperatur 60-80 °C):
 - Die heißen Außentemperaturen dringen langsam in den Kern vor.
 - Die Fleischfaser verfestigt sich.
 - Das Fleisch entspannt sich, der Druck im Fleisch lässt nach, der Fleischsaft wird gehalten.
5. Kurz vor dem Servieren in aufschäumender Butter noch einmal kurz nachbraten, salzen und pfeffern.

Die Bratzeit richtet sich nach:

- Dicke und Größe der Stücke.
- Der gewünschten Garstufe.

Ein optimales Ergebnis hängt in erster Linie von der Qualität des verwendeten Fleisches ab!

Garstufen:

stark blutig (Kerntemperatur ca. 45 °C)

blutig (Kerntemperatur ca. 50 °C)

rosa (Kerntemperatur ca. 60 °C)

durch (Kerntemperatur ca. 70 °C)

frz. bleu

frz. saignant

frz. a point

frz. bien cuit

engl. rare

engl. medium rare

engl. medium

engl. well-done

Mit folgendem Trick bekommt man ein Gefühl für den Garzustand von Fleisch:

Sehen Sie in Ihre geöffnete linke Hand. Legen Sie **Daumen- und Zeigfingerspitze** mit leichtem Druck zusammen. Drücken Sie nun mit dem Mittelfinger der rechten Hand gegen die Mitte des linken Ballens: So fühlt sich Fleisch an, das noch **roh** ist.

Daumen gegen Mittelfingerspitze = blutig

Daumen gegen Ringfingerspitze = rosa

Daumen gegen die Spitze des kleinen Fingers = durch

Beispiele:

Schweinefilet am Stück gebraten/Garpunkt leicht rosa: Schweinefilet rundherum anbraten, ca. 5 Minuten bei milder Hitze weiterbraten, ca. 20 bis 25 Minuten im Backofen bei 120-140 °C fertig garen.

Kalbs-, bzw. Rindersteak/Garpunkt medium: Steak anbraten, je nach Dicke des Steaks ca. 8 Minuten bei milder Hitze weiterbraten, ca. 20 Minuten im Backofen bei 80 °C ruhen lassen.