

Ragout (von Kalb, Rind, Lamm) z.B. Kalbsragout – Ragoût de veau

Zutaten für ca. 4 Portionen:

800 g Kalbfleisch	1 Ei Tomatenmark
Öl	2 Ei Weizenmehl Type 405
200 g Mirepoix = Röstgemüse aus Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lauch	etwa 800 g braunen Fond
80 g Rotwein oder Brühe	
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian, Lorbeer	

Zubereitung:

1. Kalbfleisch, parieren und in Würfel schneiden (ca. 30 g), salzen und pfeffern.

Bindegewebereiches Fleisch
z.B. Schulter, Hals, Wade

2. Gewürztes Fleisch in heißem Öl anbraten, evtl. entnehmen, Mirepoix zugeben und rösten.

Zur Farb- und Geschmacksgebung!

Auf **ausreichend Hitze und Topfläche**

achten (evtl. das Fleisch in Portionen anbraten) damit kein Fleischsaft austritt.

3. Mit Rotwein oder Brühe deglacieren/glacieren.

Der Bratensatz wird gelöst und gebildet. Farbe und Geschmack verstärkt.

4. Tomatenmark mitrösten.

Säure wird abgebaut.

5. Mehl zugeben und leicht rösten.

Mehl bindet die Sauce.

6. Braunen Fond zugeben, Bratensatz lösen und aufkochen. Fleisch zugeben.

Das Bindegewebe lagert Feuchtigkeit an, das Fleisch wird weich!

7. Abgedeckt etwa 70-80 Minuten, im Backofen schmoren (Heißluft 160 ° C).

8. Gegartes Fleisch ausstechen.

Eine feine rückstandsfreie Sauce wird erreicht.

9. Sauce mit dem Röstgemüse kurz mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Gegartes Fleisch in die Sauce geben, nochmals erhitzen und abschmecken.

Beilagen: Nudeln, Reis, Spätzle, Knödel, Römische Nocken, Würfelfkartoffeln

Grundzubereitungsart: Schmoren

Schmoren ist ein kombiniertes Garverfahren durch Anbraten in heißem Fett (Röststoffe/Farbe und Aroma) und anschließendem Weitergaren nach Zugabe von Flüssigkeit in einem Kochgeschirr (Braisiere oder Kasserolle) mit Deckel im Ofen. Schmoren wendet man vor allem bei bindegewebereichen Fleischteilen an.

Durch das Garen in Flüssigkeit lagern die Bindegewebe Wasser an, werden gelockert und dadurch zart und kaubar.

Arbeitsablauf

Fett in einem entsprechenden Kochgeschirr/Schmortopf erhitzen

Vorbereitetes, gewürztes Fleisch (z. B. Rinderbraten. Rouladen) anbraten.

Es entstehen Farb- und Geschmacksstoffe.

Fleisch herausnehmen.

Im Bratensatz das Mirepoix (Röstgemüse) rösten und bräunen.

Mit Wein ablöschen und einkochen bis sich eine Glace (Bratensatz) bildet, 2 bis 3x wiederholen.

Tomatenmark zugeben und rösten.

Abbau der Säure

Mit Mehl stauben.

Bindung der Soße.

Flüssigkeit (Fond, Brühe) zugeben, Bratensatz lösen und den Saucenansatz aufkochen.

Fleisch wieder zugeben.

Gewürze zugeben, Topf zudecken und im Backfen bei milder Temperatur (ca. 150 °C) schmoren.

Geschmortes Fleisch herausnehmen.

Sauce passieren, entfetten, evtl. reduzieren und abschmecken.

Sauce zum Fleisch gießen.

Anwendung: Schmorbraten, Sauerbraten, Rouladen, Schmorsteaks, Gulasch, Ragout, Keule und Schulter von Lamm und Wild.

Durch die Garmethode Schmoren wird eine intensive Bräunung des Garguts sowie eine gehaltvolle, dunkle Soße erzielt.