

KOCHTIPPS

BRATEN SCHMOREN GAREN

BADHAUS 5

BIO-FLEISCH • REGIONAL • BEWUSST GENIESSEN



	BRATEN/GRILLEN	SCHMOREN	GAREN/KOCHEN
Typische Gerichte	Minutensteak. Hüftsteak. Roastbeef. Entrecote.	Gulasch. Ragout. Braten. Rouladen.	Suppe (mit Fleischeinlage). Fleischbrühe. Fond. Klassisches Siedfleisch.
Grundregel 	Fleisch Zimmertemperatur. Pfanne/ Grill sehr heiß vorheizen. Scharf anbraten/grillen: jede Seite ca. eine Minute. Danach Temperatur zurücknehmen und einige Minuten ziehen lassen (ca. 80 Grad indirekte Hitze). Würzen mit Salz und Pfeffer.	Gewürztes Fleisch im Bräter/Schmortopf mit Fett scharf anbraten. Fleisch herausnehmen und Wurzelgemüse darin anbraten. Tomatenmark hinzugeben. Entweder mit Wasser, Fleischbrühe, Rot- oder Weißwein ablöschen. Fleisch zurück in den Schmortopf legen und Deckel drauf. Nun entweder in den Backofen bei Niedertemperatur (140-160 Grad) schieben oder auf dem Herd weiterschmoren lassen. Immer wieder während des Schmorens den Braten wenden. Falls die Schmorflüssigkeit reduziert, wieder auffüllen. Je weniger Flüssigkeit im Topf simmert, desto intensiver wird die Soße!	Erste wichtige Entscheidung: Möchtest du eine aromatische Brühe gewinnen, dann setzt du es mit kaltem Wasser auf. Möchtest du hingegen ein möglichst saftiges Fleisch, dann lege es in kochendes Wasser. Sobald Fleisch und Flüssigkeit gekocht haben, wird die Hitze reduziert, sodass das Wasser nur simmert (dicht am Siedepunkt.) Während des Kochens bleibt das Fleisch vollständig von der Flüssigkeit bedeckt.
Zeitaufwand 	Ab 5-15 Minuten. Variiert je nach Größe.	Ab zwei Stunden. Erst dann gewinnt die Soße an Geschmack und das Fleisch wird zart.	Ab einer Stunde.
Zutaten 	Zum Anbraten: Hoch erhitzbare Pflanzenöle oder auch Öl-Buttermischung. Zum Würzen: Salz und Pfeffer sind ausreichend.	Wurzelgemüse, Tomatenmark, Fleischbrühe, Rotwein	Wurzelgemüse, Salz in der Suppe, Markknochen geben die leckeren „Fettaugen“.
Tipps 	In heißer Pfanne anbraten, sonst wird das Fleisch zäh und trocken, da der Fleischsaft entweicht. Nur wenige Fleischstücke anbraten, damit Temperatur gehalten wird. Nach dem Braten außerhalb der Pfanne ruhen lassen, sonst tritt viel Fleischsaft aus.	Genügend Gärzeit einplanen.	

weitere Tipps unter: badhaus-5.de