

MARGIT PROEBST

ZART UND SAFTIG BEI 80°

Fleisch perfekt garen
bei Niedrigtemperatur

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Die Voraussetzungen

- 4 Niedrigtemperaturgaren – die Methode
- 6 Große Braten
- 7 Welche Stücke eignen sich?
- 8 Kalbsfond
- 9 Feine Sauce
- 64 Fehlerquellen

Umschlagklappe hinten:

Garzeitentabelle

10 KALB & RIND

- 12 Filetsteak mit Béarnaise
- 13 Zwiebelrostbraten
- 14 Teriyaki-Entrecotes
- 15 Kalbsfilet mit Mangosauce
- 16 Kalbsrollbraten
- 20 Roastbeef mit Thymianjus
- 28 Ribeyebraten
- 22 Rinderfilet mit Cognacsauce
- 23 Rinderfilet mit Zwiebelkonfit

24 SCHWEIN

- 26 Medaillons mit Pfläfersauce
- 27 Pfeffer-Pistazien-Filet
- 28 Rosmarintende
- 30 Schweinenacken
- 31 Porchetta
- 32 Schulterbraten mit Biersauce

34 LAMM & WILD

- 36 Lammkarree
- 37 Lammrückenfilet
- 38 Lammkeule mit Joghurtkruste
- 40 Rehkeule mit Zimtrotkohl
- 42 Rehrücken
- 43 Hirschrückenfilet
- 45 Hirschkeule mit Pflaumsauce
- 46 Wildschweinrückenfilet
- 47 Wildschweinbraten

48 GEFLÜGEL

- 50 Orangenentenbrust
- 51 Kokos-Limetten-Hähnchen
- 52 Erdnuss-Chili-Braten
- 54 Truthahn mit Apfelsauce
- 56 Ente mit Vanillemöhren
- 58 Gans mit Quittenpüree

- 60 Register
- 62 Impressum



KALBSROLLBRATEN

Eine sahnige Weißweinsauce ist für mich die perfekte Ergänzung zu diesem aromatischen, mit Pilzen und Thymian gefüllten Kalbsbraten.

10 g getrocknete Steinpilze
250 g braune Champignons
4 Schalotten
½ Bund Thymian
2 EL Butterschmalz
Salz | Pfeffer
800 g Kalbsbraten (Nuss oder
Schulter, eventuell beim
Metzger vorbestellen)
250 ml trockener Weißwein
(oder Kalbsfond)
200 g Sahne
Küchengarn

Würzig gefüllt

Für 4 Personen |
1 Std. Zubereitung |
2 Std. 30 Min. NT-Garzeit |
Kerntemperatur: 60°
Pro Portion ca. 480 kcal,
44 g EW, 27 g F, 6 g KH

1 Die getrockneten Pilze in warmem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Die Champignons putzen, trocken abreiben und fein hacken. 2 Schalotten schälen und fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

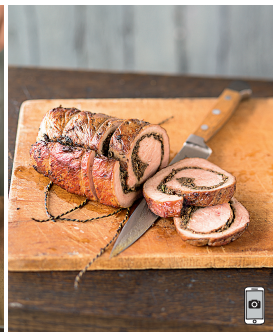
2 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen, Schalotten und gehackte Pilze darin bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten. Eingeweichte Pilze ausdrücken, fein hacken und unterrühren. Alles unter Rühren braten, bis jegliche Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze abkühlen lassen.

3 Das Fleisch zum Füllen spiralförmig einschneiden (Bild 1), salzen und zum Füllen auslegen. Die Pilzfüllung darauf verteilen, dabei einen Rand von 3 cm frei lassen, damit nichts herausquellen kann (Bild 2). Den Braten aufrollen und mit Küchengarn binden.

4 Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Übriges Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Den Rollbraten darin 6–7 Min. rundherum, auch an den Enden, anbraten (Bild 3). In die Form setzen und ca. 2 Std. 30 Min. im Ofen (Mitte) garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 60° erreicht hat. Die Pfanne nicht auswaschen.

5 Etwa 20 Min. vor Ende der Garzeit die übrigen Schalotten schälen und fein würfeln. Im Bratensatz in der Pfanne anbraten, mit Wein und Sahne ablöschen. Die Sauce bei mittlerer Hitze cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Kalbsrollbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passen Bandnudeln.



RIBEYEBRATEN

Frische Datteln, kandierter Ingwer und erntefrische Minze geben dem Braten eine raffinierte Würze und ein herrliches Aroma, das ich ganz besonders gerne mag.

- 2 kg Ribeyebraten
(beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 800 ml Kalbsfond (siehe S. 8
oder aus dem Glas)
- 200 ml Sherry medium
- 1 EL Honig
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Mandelstifte
- 12 frische Datteln
- 50 g kandierter Ingwer
- 1 Bund frische Minze
- Küchengarn

Mit orientalischem Topping

- Für 10 Personen |
- 1 Std. Zubereitung |
- 30 Min. bei 220° |
- 3 Std. 30 Min. NT-Garzeit |
- Kerntemperatur: 60°
- Pro Portion ca. 780 kcal,
- 74 g EW, 42 g F, 16 g KH

1 Den Backofen samt Fettpfanne auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Das Fleisch mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit Küchengarn in eine kompakte Form binden. Das Öl in die Fettpfanne geben, den Braten einlegen und von beiden Seiten jeweils ca. 15 Min. vorbraten. Die Ofentemperatur auf 80° (Ober- und Unterhitze) zurückschalten und bei geöffneter Ofentür in ca. 5 Min. absenken lassen. Den Braten in ca. 3 Std. 30 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 60° garen.

2 Kalbsfond, Sherry und Honig in einen Topf geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 1 Std. auf ein Drittel einkochen lassen.

3 Für das Topping die Mandelstifte in einer Pfanne bei schwacher Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Datteln entsteinen und fein würfeln. Den kandierten Ingwer fein hacken. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Alles mit einem Messer mischen und durchhacken.

4 Den Braten in Scheiben schneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen und die Dattel-Ingwer-Mischung darüberstreuen. Dazu schmeckt Couscous.

GUT ZU WISSEN

Ribeye nennt man das Fleisch der Hochrippe, das sich durch perfekte Fettmarmorierung und ein »Fettauge« im Inneren auszeichnet. Daraus lassen sich auch leckere Steaks zubereiten: Das Fleisch ca. 3 cm dick schneiden, von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten und nach gewünschtem Gargrad im Ofen bei 80° 45 Min. bis 1 Std. 15 Min. garen.



SCHULTERBRATEN MIT BIERSAUCE

Nur für den unwahrscheinlichen Fall, dass etwas übrig bleibt: Der Schweinebraten schmeckt auch kalt ganz ausgezeichnet.

- 2 EL grober Rotisierungsseif
- 2 EL Honig
- 1 TL getrockneter Majoran
- 400 ml helles Bier
- 1,5 kg Schweineschulter (ohne Schwarte)
- Salz | Pfeffer
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 400 ml Kalbsfond (siehe S. 8 oder aus dem Glas)
- 2 EL dunkler Saucenbinder (nach Belieben)

Würzig-süß mariniert

- Für 8 Personen |
- 1 Std. Zubereitung |
- 2 Std. Marinieren |
- 30 Min. bei 220° |
- 4 Std. NT-Garzeit |
- Kerntemperatur: 65°
- Pro Portion ca. 530 kcal,
- 33 g EW, 40 g F, 5 g KH

1 Senf, Honig und Majoran mit dem Bier verrühren. Das Fleisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen und mit der Marinade in einen großen lebensmittelechten Beutel geben. Den Beutel verschließen und ca. 2 Std. beiseitelegen.

2 Den Backofen samt einer Fettpfanne auf 220° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Schweineschulterbraten aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und pfeffern (die Marinade für die Sauce aufbewahren). Das Öl in die Fettpfanne geben, den Braten darin von beiden Seiten jeweils ca. 15 Min. anbraten. Die Ofentemperatur auf 80° (Ober- und Unterhitze) zurückschalten und die Temperatur bei geöffneter Tür in ca. 5 Min. auf 80° absenken lassen. Den Schweinebraten im Backofen (Mitte) in ca. 4 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von 65° erreicht ist.

3 Etwa 30 Min. vor Ende der Garzeit Honig-Bier-Marinade und Kalbsfond in einen Topf geben und offen ca. 30 Min. einkochen lassen. Den Braten aus dem Backofen nehmen. Den Bratensatz in der Fettpfanne mit 4 EL heißem Wasser lösen und zur Sauce geben. Die Sauce nach Belieben mit dem Saucenbinder nach Packungsangabe binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Den Schweinebraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmecken Serviettenknödel oder Kartoffelklöße und Spitzkohlgemüse.



LAMMKEULE MIT JOGHURTKRUSTE

Die Gewürzkruste verleiht dem Lammfleisch ein unvergleichliches orientalisches Aroma. Unbedingt ausprobieren! Sie werden begeistert sein.

- 1 Lammkeule (mit Knochen, ca. 2,5 kg; beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 200 g türkischer oder griechischer Joghurt (10% Fett)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 400 ml Lammfond (aus dem Glas)
- 1–2 EL dunkler Saucenbinder (nach Belieben)

Türkisch inspiriert

- Für 6 Personen |
- ca. 50 Min. Zubereitung |
- 30 Min. bei 220° und 180° |
- ca. 3 Std. 30 Min. NT-Garzeit |
- Kerntemperatur: 60°
- Pro Portion ca. 1000 kcal,
- 63 g EW, 81 g F, 6 g KH

1 Den Backofen samt Fettpfanne auf 220° vorheizen. Die Lammkeule kalt abwaschen und abtrocknen. Haut und Fett entfernen, die Keule rundherum salzen. 3 EL Öl in die Fettpfanne geben, die Lammkeule mit der Knochenseite nach unten einlegen und im Ofen (unteres Drittel, Umluft 200°) ca. 30 Min. braten. Die Ofentemperatur bei geöffneter Backofentür auf 80° (Ober- und Unterhitze) in ca. 5 Min. absenken lassen, die Keule ca. 3 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von 60° erreicht ist. Soll die Keule nicht überkrustet werden, 3 Std. 30 Min. bis zur Kerntemperatur von 60° garen.

2 Den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Semmelbröseln, Tomatenmark, übrigem Öl, Paprikapulver, Majoran und Kreuzkümmel verrühren. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Fettpfanne samt Keule herausnehmen, Ofentemperatur auf 180° (Umluft 160°) erhöhen. Joghurtmischung auf der Lammkeule verteilen und andrücken (am besten mit einem Teigschaber). Den Fond angießen, die Joghurtkruste im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. Farbe annehmen lassen.

4 Die Lammkeule auf eine vorgewärmte Platte legen und abgedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und nach Belieben mit Saucenbinder binden. Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden und mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben. Dazu passen Petersilien- oder Majorankartoffeln.



TRUTHAHN MIT APFELSAUCE

Der amerikanische Thanksgiving-Klassiker findet im Herbst auch hierzulande immer mehr begeisterte Freunde – und zwar völlig zurecht, finde ich.

- 1 Babyputer (ca. 3,5 kg)
- 150 g Butter
- 1 TL Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 250 g frische Cranberrys
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 4 EL brauner Zucker
- 250 ml Apfelsaft
- 4 EL Zitronensaft
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken

Amerikanisch

- Für 6 Personen |
- 1 Std. Zubereitung |
- 1 Std. bei 220° |
- 5 Std. NT-Garzeit |
- Kerntemperatur: 70°
- Pro Portion ca. 920 kcal,
- 98 g EW, 51 g F, 17 g KH

VARIANTE

GROSSER TRUTHAHN

Einen großen Truthahn von 5 kg (für 10 Personen) braten Sie wie beschrieben im Ofen bei 220° ca. 1 Std. vor. Garen Sie ihn anschließend bei 80° im Ofen (Mitte) in ca. 7 Std. fertig.

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Truthahn innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Butter zerlassen, Salz und Cayennepfeffer unterrühren. 3 EL davon in den Bauch geben. Den Truthahn mit der Brust nach unten in die Fettpfanne setzen und rundherum mit etwas Würzbutter einpinseln. Den Truthahn im Backofen (unten, Umluft 180°) ca. 30 Min. braten. Dann den Truthahn wenden und weitere 30 Min. braten. Die Ofentemperatur auf 80° (Ober- und Unterhitze) zurückschalten und bei geöffneter Tür in ca. 5 Min. auf 80° absenken lassen. Den Truthahn ca. 5 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von 70° erreicht ist. Dabei gelegentlich mit etwas Würzbutter einpinseln.

2 Die Cranberrys in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und untermischen. Beides mit Zucker, Apfelsaft, Zitronensaft, Zimtstange und Nelken in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Wenn der Truthahn 70° Kerntemperatur erreicht hat, die Backofentemperatur auf 220° plus Grillfunktion erhöhen. Die Haut noch einmal mit Würzbutter einpinseln und 5–6 Min. übergrillen. Den Truthahn tranchieren und mit der Apfelsauce servieren.





AUF DEN PUNKT GEGART

Der Braten kommt aus dem Ofen, Sie schneiden ihn an – und er ist wunderbar saftig und unvergleichlich zart. Wie Ihnen das gelingt? Ganz einfach, wenn Sie Fleisch bei Niedrigtemperatur garen. Ob Filet, Kotelett oder Keule, ob Ente oder Lamm: Der Aufwand ist minimal und der Genuss grenzenlos!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So einfach geht's: Alle wichtigen Handgriffe in Step-Fotos

Auf einen Blick: Ausführliche Garzeitentabelle



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3435-6



9 783833 834356



PEFC
PEFC/04-12-0928
€ 7,99 [D]
€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U