

Mit 80° zu vollem Fleischgenuss

10 Tipps, damit der Braten gelingt

Von Gudrun Göppert, Landwirtschaftskammer Niedersachsen

1. Bei der Fleischauswahl ist auf Frische und Qualität zu achten.
Aus einem mit Sehnen durchzogenen Bratenstück wird auch durch Niedrigtemperaturgaren kein zarter Fleischgenuss.
2. Damit die im Rezept angegebenen Garzeiten passen, sollte das Fleisch vor Beginn der Garzeit Zimmertemperatur haben. Hierzu wird empfohlen, das Fleisch bereits 30 Min. bis 1 Std. vor der Zubereitung aus der Kühlung zu nehmen. (Lesen Sie dazu die Anmerkungen „Worauf Sie unbedingt achten müssen“) Hat das Fleisch noch Kühlschrantemperatur, verlängern sich die Garzeiten.
3. Das Fleisch wird zunächst gewaschen und mit Küchenpapier trockengetupft. Die sichtbaren Fettauflagen und Sehnen werden entfernt.
4. Wird das Fleisch sofort weiterverarbeitet, kann es bereits mit Salz und Pfeffer gewürzt werden. Bei längeren Standzeiten wartet man besser mit dem Würzen, da sonst zu viel Fleischsaft austritt und verlorengeht.
5. Da während des Niedrigtemperaturgarens keine Kruste und damit keine aromatischen Röststoffe entstehen, wird der Braten vorher von allen Seiten angebraten – dabei die Bratenenden nicht vergessen. Die im Rezept angegebenen Zeiten zum Anbraten sollten unbedingt eingehalten werden.
6. Während des Anbratens schließen sich die Poren, wodurch der Fleischsaft beim anschließenden Garen im Ofen nicht mehr austreten kann. Für das Anbraten können Pflanzenöle oder Butterschmalz verwendet werden.
7. Damit die Temperatur im Fleisch nach dem Anbraten nicht absinkt, kommt das Fleisch in eine vorgewärmte, flache Form. Der Ofen ist ebenfalls auf Temperatur.
8. Das Fleisch wird nicht abgedeckt, damit die Wärme zirkulieren kann und das Fleisch besser erreicht. Nur bei einem größeren Braten, der mit Soße gegart wird, deckt man die Form mit einem Deckel ab.
9. Während des Garens im Backofen muss keine zusätzliche Flüssigkeit zugegeben werden, da beim Niedrigtemperaturgaren der Bratensaft nicht einkocht.
10. Hat das Fleisch nach Ende der Garzeit die gewünschte Kerntemperatur erreicht, ist er fertig und kann portioniert und auf vorgewärmten Tellern serviert werden. Kommen die Gäste etwas später, ist das bei diesen Garverfahren kein Problem.

Worauf Sie unbedingt achten müssen

- Bereits beim Einkauf muss ganz besonders auf Qualität und Frische geachtet werden. Es ist nur einwandfreie Ware zu verarbeiten. Einmal aufgetautes Fleisch sollte besser herkömmlich zubereitet und durchgegart werden.
- Da aus hygienischer Sicht bei leicht verderblichen Lebensmitteln die Kühlkette nicht unterbrochen werden sollte, ist es äußerst bedenklich das Fleisch längere Zeit bei Zimmertemperatur stehen zu lassen, wie es oft empfohlen wird.
- Leben besonders empfindliche Personen im Haushalt (Säuglinge, Kleinkinder unter 5 Jahren, Senioren, Schwangere und Menschen, deren Abwehrkräfte geschwächt sind) müssen laut BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) beim Niedrigtemperaturgaren mind. 65°C im Kern erreicht werden und die Garzeiten so verlängert werden, dass die gleiche mikrobiologische Sicherheit erzielt wird, wie bei einer Erhitzung auf 72°C für 2 Minuten im Kern.

Mit 80° zu vollem Fleischgenuss

Konstante Backofentemperatur

- Das **A** und **O** des Niedrigtemperaturgarens ist eine konstante Temperatur von 80°C bei der Ober- und Unterhitze. Aus diesem Grund eignen sich Gasherde nicht, da die Temperatur im Innenraum zu stark schwankt. Um zu wissen, ob die Temperatur beim Ofen funktioniert, sollte vor dem ersten Versuch die Backofentemperatur kontrolliert werden.
Hierzu wird ein Backofenthermometer auf einen Rost in die Mitte des Backraumes gelegt. Fällt das Ergebnis positiv aus, kann man beruhigt seinen ersten Versuch mit dem Garen bei Niedrigtemperatur wagen.
Schwankt hingegen die Backofentemperatur z.B. zwischen 75 und 85°C muss nachgeregelt werden. Ist sie zu niedrig, wird die Temperatur erhöht, ist sie zu hoch, öffnet man kurzfristig die Backofentür einen Spaltbreit und lässt die überschüssige Wärme entweichen.
- Die Gefahr bei zu niedrigen Temperaturen ist, dass sich die Garzeit unbestimmt verlängert, sinkt die Temperatur gar unter 80°C setzt der Garprozess ganz aus.

Unerlässlich: Bratenthermometer

- Erst bei Erreichen der richtigen Kerntemperatur gilt ein Lebensmittel als gar. Da die richtige Garzeit beim Niedrigtemperaturgaren nicht über eine Formel wie „pro Kilogramm Fleisch eine Stunde Garzeit“ berechnet werden kann, braucht man ein Bratenthermometer. Es gehört bei einigen Öfen bereits zur Standardausrüstung oder ist im Handel erhältlich.
Zur Messung sticht man mit der Sonde in die dickste Stelle des Fleischstückes. Dabei sollte die Spitze nicht auf ein Stück Knochen treffen, da dies das Messergebnis verfälscht.
- Empfohlen wird für rosa gebratenes Rind-, Kalbs- oder Lammfleisch sowie Wild eine Kerntemperatur von 58 bis 60°C. Hähnchen sollten eine Kerntemperatur von 75°C und Putenfleisch von 60°C haben.

Mehr Zeit einplanen

Für die Zubereitung muss mehr Zeit als üblich eingeplant werden, da das Fleisch bei nur 80°C gegart wird. Es eignen sich Filet oder Roastbeef genauso wie bindegewebsreicheres Fleisch.