kurz nachgefragt bei

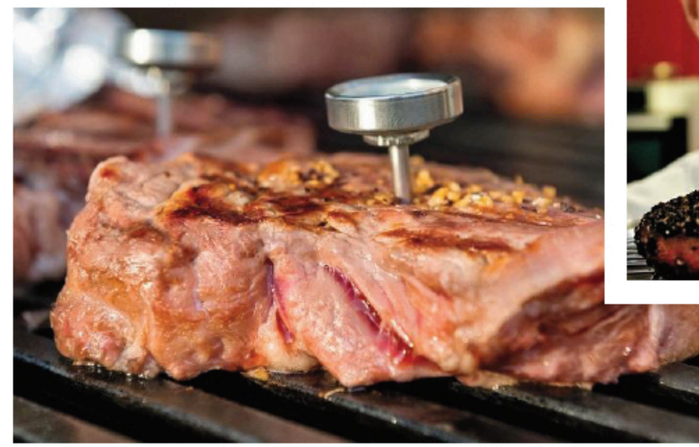
Julian Kutos*

Braten, Schmoren oder Grillen: Wie wird der Festtagsbraten perfekt zart und aromatisch? Unser Experte erklärt, worauf es bei der Zubereitung ankommt

PROFITIPPS für zarten Braten

Fotos: Fotolia, 1; Julian Kutos | 2

170322110836DC-01 am 22.03.2017 über http://www.united-kiosk.de



Wann ein Fleischstück gar ist, hängt von vielen Faktoren ab: Dicke und Größe des Fleischs, Außen- und Kerntemperatur und Zubereitungsart

Was ist die beste Garmethode für einen Festtagsbraten?
Es gibt unzählige Verfahren, die alle ihre Vor- und Nachteile haben. Wichtig für einen Braten sind in erster Linie die Röstaromen. Sie entwickeln sich ab etwa 150 Grad. Auch karamellisieren bei dieser Temperatur Zuckerkristalle im Fleisch. Dabei entsteht Geschmack.

Auf welche Weise bereitet man einen klassischen Braten zu?
Der traditionelle Sonntagsbraten ist ein Schmorgericht. Das ist perfekt, denn Schmoren ist die Kombination aus Braten, Kochen und Dünsten. Super für Gerichte, die viel Sauce brauchen. Zum Beispiel Bœuf bourgignon – das ist übrigens mein Lieblingsbraten. Das Fleisch wird in einem Bräter scharf angebraten, wodurch sich die herrlichen Röstaromen entwickeln. Dann wird es mit kräftiger Brühe und Wein aufgegossen. So schmort es mehrere Stunden im Ofen. Dabei wird es unglaublich zart.

Was sind die Vorteile vom Niedrigtemperaturgaren?
Nachdem das Fleisch scharf in einer Pfanne angebraten wurde, gart es im Ofen bei niedriger Temperatur, bis es fertig ist. Die Temperatur beträgt dabei etwa 80, maximal 120 Grad. So können die Proteine gerinnen, der Fleischsaft bleibt aber erhalten. Diese Art der Zubereitung ist somit sehr schonend – fast alle Nährstoffe bleiben erhalten. Außerdem behält das Fleisch seine Farbe und Form – es schrumpft nicht so sehr zusammen. Ideal für Edelfleischstücke wie Filet, Steaks und Roastbeef!

Was ist das Sous-vide-Verfahren?
Sous-vide steht für Garen im Wasserbad unter Vakuum. Dabei handelt es sich um eine Variante des Niedrigtemperaturgarens, bei der man sehr genau die Temperatur, die konstant unter 100 Grad bleiben sollte, im Auge haben muss. Am besten verwendet man zur Kontrolle ein Thermometer. Das Fleisch kommt zusammen mit etwas Butter und Kräutern in einen Beutel und wird dann vakuumiert. Das Aroma der Gewürze kann nirgends anders hin als ins Fleisch. Deswegen ist Sous-vide-Garen so aromatisch. Außerdem lassen sich im Vakuumbeutel super Saucen reduzieren. Dafür einfach Brühe, Wein, und Gewürze im Beutel kochen, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat.

Eignet sich auch ein Grill für die Zubereitung eines Bratens?
Ja, absolut. Grillen macht total Spaß – auch im Winter! Das liegt sehr im Trend. Man sollte beim Grillen nur beachten: Je größer das Fleischstück ist, desto mehr Zeit muss man dem Ganzen geben. Außerdem empfehle ich, das Fleisch mindestens genauso lange, wie es auf dem Grill lag, anschließend in Alufolie ruhen zu lassen. So wird es auch im Innern gar. Für alle, die ein Faible für herbe Raucharomen haben, ist der Smoker eine tolle Wahl! Durch das Feuerholz entwickelt sich ein intensiver Rauchgeschmack. Wer keinen Smoker oder Räucherofen hat, kann einfach fertiges Raucharoma kaufen, zum Beispiel als Räuchersalz. Oder bereits geräucherte Zutaten hinzugeben wie beispielsweise Speck.

Ente, Huhn und Gans sind echte Klassiker. Wie garen Sie diese?
Im Backofen wird das Fleisch richtig schön braun und knusprig! Wer sein Brathuhn nicht jede halbe Stunde mit Saft übergießen möchte, kann eine Bratfolie verwenden, darin trocknet es nicht aus und wird wunderbar zart.

Woran erkennt man schließlich, ob ein Braten fertig ist?
Dafür empfehle ich die Stricknadel-Methode. Einfach eine große Nadel in die dickste Stelle des Fleischs stecken. Herausziehen und an die Lippen legen. Ist die Nadel kalt, ist das Fleisch noch roh. Ist sie lauwarm, ist es medium. Und ist sie heiß, ist das Fleisch gar. Der einfachste Test, ganz ohne Technik.

Haben Sie noch einen Geheimtipp für uns?
Getrocknete Früchte wie Aprikosen, Birnen oder Feigen machen sich gut in Füllungen oder Saucen. Damit kann man jeden Braten aufpeppen und etwas Extravagantes daraus zaubern.

*** JULIAN KUTOS**
PROFIKOCH

Das Handwerk lernte Julian in den USA und in Frankreich. Heute gibt er sein Wissen in seiner Kochschule in Wien weiter. Lust auf einen Kochkurs? Dieses und weitere Events in Deutschland und Österreich finden Sie über Momente.at/lag

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com