



Handelshof

Großhandel



**PRAXIS-RATGEBER**  
**Braten - Schmoren**  
**- Dämpfen**



# WAS GAREN ÜBERHAUPT IST

A close-up photograph of a hand lifting a clear glass lid from a dark-colored pot. The lid is tilted, and a thick plume of white steam rises from the pot's opening, filling the background. The hand is positioned on the left side of the frame, gripping the black handle of the lid. The lighting is dramatic, highlighting the steam and the hand against a dark, blurred background.



Umgangssprachlich wird das Garen gerne mit „Kochen“ gleichgesetzt. Daran ist im Grunde auch fast nichts auszusetzen, denn schließlich werden die allermeisten Lebensmittel erst durch Erhitzen genießbar, weich und aromatisch. Allerdings wird auch ein Matjeshering nach fünftägiger kalter Fermentation als „gar“ bezeichnet, was den Begriff eben ein bisschen weitet.

Grundsätzlich lösen sich durch Wärme oberhalb von ca. 60° C die vorhandenen Zellstrukturen auf, Proteine werden aufgebrochen und das im Gewebe befindliche Wasser wird freigesetzt. Dieser „Hydrolyse“ oder auch „Denaturierung“ genannte Prozess läuft überall mehr oder weniger nach denselben Regeln ab – egal, ob Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse oder Obst.

# WIE MAN DÄMPFEN, SCHMOREN UND BRATEN VONEINANDER UNTERSCHIEDEN KANN

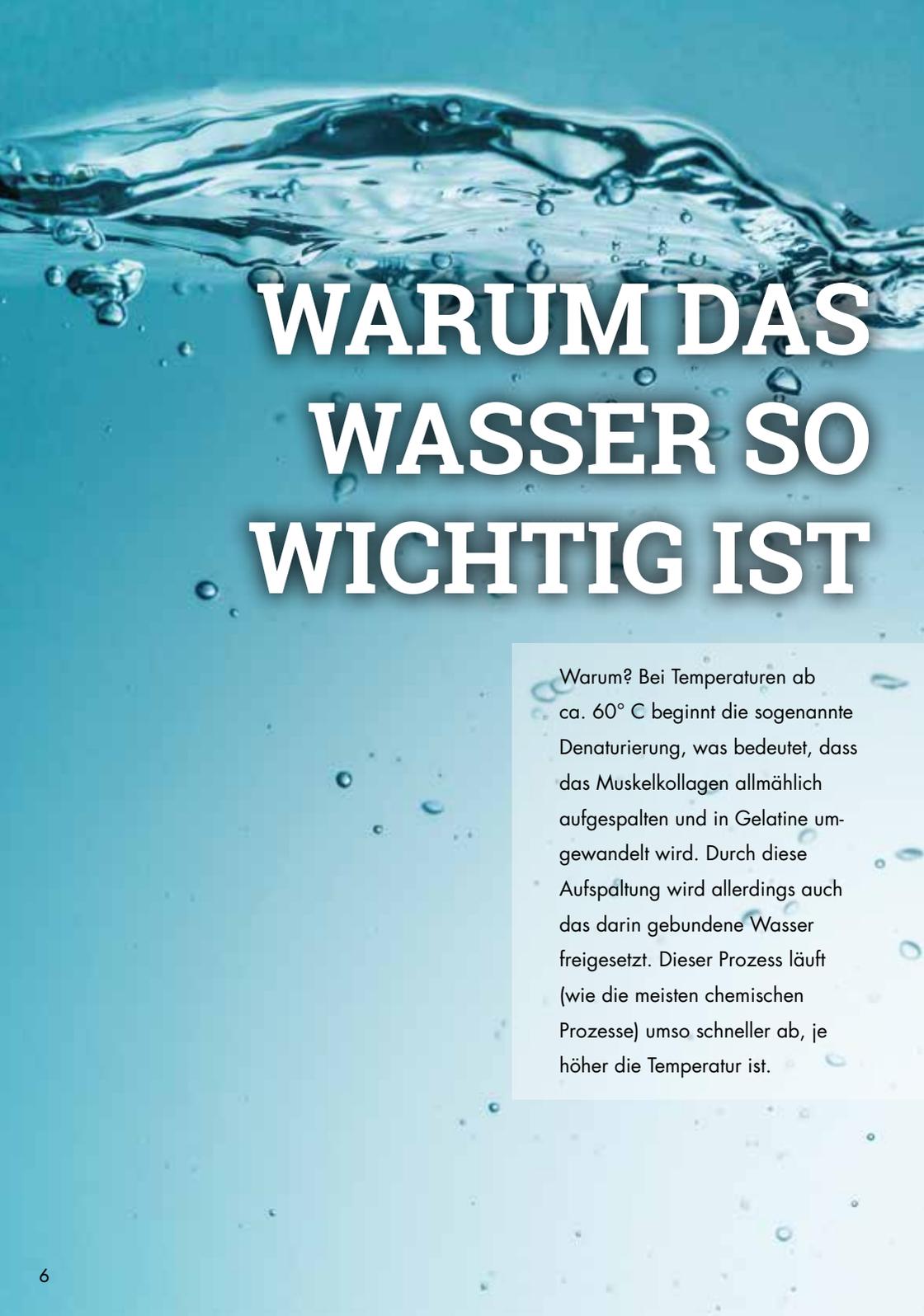




Es geht ums Wasser bzw. seinen Aggregatzustand bzw. den Wasserhaushalt bei der Zubereitung und da hilft eine Faustformel ganz gut:

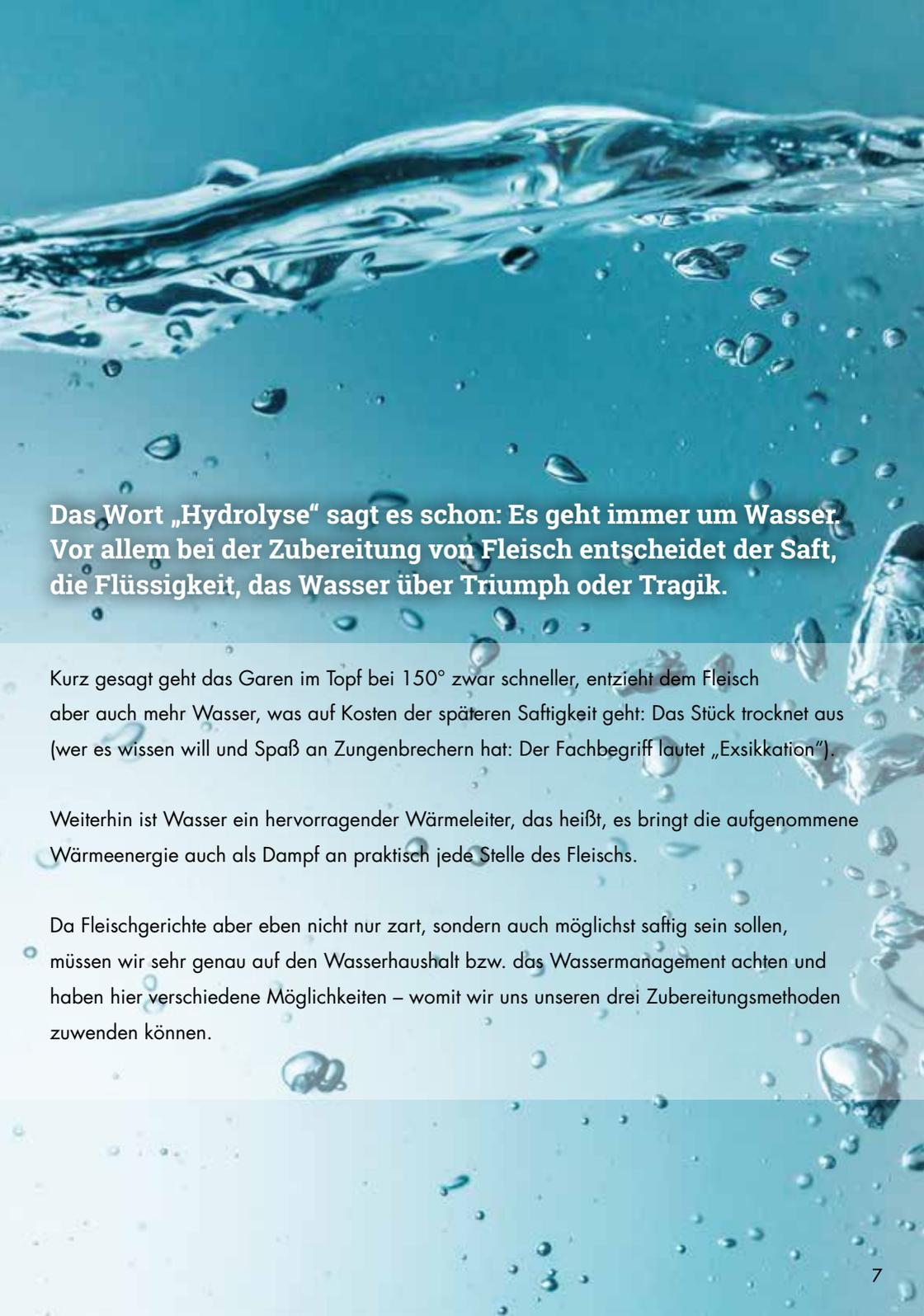
- Ein Braten entsteht, wenn das Gargut ohne Zugabe von Wasser bei Temperaturen zwischen  $112^{\circ}\text{C}$  und  $180^{\circ}\text{C}$  erhitzt wird.
- Vom Schmoren sprechen wir, wenn das Gargut in einer Flüssigkeit liegt und bei ähnlichen Temperaturen – nunja – schmort.
- Beim Dämpfen kommt das Gargut nicht direkt mit Flüssigkeit in Berührung, sondern gart im Wasserdampf.

Natürlich gibt es auch Überschneidungen und kombinierte Zubereitungsweisen (scharf anbraten und dann in den Schmortopf mit Sud ohne Deckel, sautieren und bis zum Garpunkt dämpfen etc.), aber für den Anfang und eine erste grobe Orientierung sollte unsere Definition erst mal reichen.



# WARUM DAS WASSER SO WICHTIG IST

Warum? Bei Temperaturen ab ca. 60° C beginnt die sogenannte Denaturierung, was bedeutet, dass das Muskelkollagen allmählich aufgespalten und in Gelatine umgewandelt wird. Durch diese Aufspaltung wird allerdings auch das darin gebundene Wasser freigesetzt. Dieser Prozess läuft (wie die meisten chemischen Prozesse) umso schneller ab, je höher die Temperatur ist.



**Das Wort „Hydrolyse“ sagt es schon: Es geht immer um Wasser. Vor allem bei der Zubereitung von Fleisch entscheidet der Saft, die Flüssigkeit, das Wasser über Triumph oder Tragik.**

Kurz gesagt geht das Garen im Topf bei 150° zwar schneller, entzieht dem Fleisch aber auch mehr Wasser, was auf Kosten der späteren Saftigkeit geht: Das Stück trocknet aus (wer es wissen will und Spaß an Zungenbrechern hat: Der Fachbegriff lautet „Exsikkation“).

Weiterhin ist Wasser ein hervorragender Wärmeleiter, das heißt, es bringt die aufgenommene Wärmeenergie auch als Dampf an praktisch jede Stelle des Fleisches.

Da Fleischgerichte aber eben nicht nur zart, sondern auch möglichst saftig sein sollen, müssen wir sehr genau auf den Wasserhaushalt bzw. das Wassermanagement achten und haben hier verschiedene Möglichkeiten – womit wir uns unseren drei Zubereitungsmethoden zuwenden können.

# BRATEN

**Außen knusprig-aromatisch, innen saftig-zart: So sieht der perfekte Braten aus. Nur: Wie kriegt man das genau so hin? Auf zwei verschiedene Weisen, mit drei einfachen, aber entscheidenden Maßnahmen. Wir erläutern das mal am Beispiel Roastbeef, das Ganze lässt sich aber auch auf andere Braten übertragen.**

## 1. Roastbeef – Klassisch zubereitet

- Fleisch auf Zimmertemperatur bringen.
- Ofen auf 140° C vorheizen.
- Etwas Butterschmalz in einer schweren Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Hierdurch schließen sich zwar nicht die „Poren“, wie viele denken (Muskeln haben keine Poren), aber stattdessen karamellisiert der im Fleisch natürlicherweise vorkommende Zucker und die heiß geliebten Röstaromen entstehen.
- Im nächsten Schritt verwenden Sie ein Fleischthermometer für die gewünschte Kerntemperatur.

Gargrad	Temperatur
rare	52° C
medium	56° C
well done	60° C

- Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen, wenn die Kerntemperatur 1,5 bis 2° C niedriger ist als die angestrebte Temperatur. Mindestens 4-5 Minuten ruhen lassen.
- In der Ruhephase gart das Fleisch noch weiter nach.



## Was ist passiert?

Durch die vergleichsweise hohen Ofentemperaturen ist die Garzeit zwar relativ kurz geblieben. Andererseits ist ziemlich viel Wasser ausgetreten und die Fasern brauchen nun eine Ruhephase, damit sie sich wieder entspannen können und der Braten zart wird.

**Tipp** | Wenn Sie es noch saftiger, zarter, edler und geschmacklich etwas milder mögen als das Roastbeef, dann bereiten Sie ein Entrecôte (Ribeye) oder auch gerne ein Côte de Beuf auf die oben beschriebene Weise zu. Die fünf verschiedenen Muskelstränge bringen noch mehr geschmackliche Vielfalt und Textur mit und das eingelagerte Fett schmilzt beim Braten wunderbar in das Fleisch ein.



Auch wenn es immer nur Näherungswerte sein können (Fleisch ist ein Naturprodukt, darum gleicht kein Stück immer genau demselben), geben wir Ihnen gerne noch die Kerntemperaturen (Fleischthermometer!) für Schweinebraten und Lammrücken mit:

<b>Gargrad</b>	<b>Schweinebraten</b>	<b>Lammrücken</b>
rosa	55-60° C	60-62° C
kaum noch rosa	65° C	65° C
vollgar	70-80° C	68° C

Schweinefleisch keinesfalls stärker erhitzen!  
Oberhalb von 80° C wird es schnell trocken.

Lammfleisch niemals rare zubereiten!



## 2. Roastbeef – low & slow & reverse

- Fleisch auf Zimmertemperatur bringen.
- Ofen auf 90° C vorheizen.
- Das rohe Fleisch in den Ofen legen.
- ca. 2° C bevor die gewünschten Kerntemperatur erreicht ist, den Braten aus dem Ofen holen.
- Erst jetzt anbraten. Etwas Butterschmalz in einer schweren Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin kräftig aufknuspern, salzen und pfeffern.

### Was ist passiert?

Die Garzeit hat sich zwar deutlich verlängert, dafür ist der Wasserverlust aber auch viel geringer und das Fleisch wurde weniger Stresshitze ausgesetzt.

Das Stück sollte, je nach Kerntemperatur, innen gleichmäßig zartrosa sein und ist durch die schonende Zubereitung (geringe Stresshitze) butterzart.

Weil wir das Fleisch erst ganz am Ende anbraten, ist der Braten nicht nur wärmer, sondern entwickelt auch noch schönere Aromen, weil die Karamellisierung auf vorgegartem Fleisch viel intensiver ablaufen kann.

**Tipp** | Wenn Sie Lammrücken zubereiten möchten, so legen wir Ihnen eine Senf-Estragon-Kruste ans Herz: salzen, pfeffern, anbraten und mit einer Mischung aus etwas Olivenöl, grobem- und Dijon-Senf, frischem Estragon und Knoblauch großzügig einreiben. Ab in den Ofen – wunderbar!



# SCHMOREN

Man kann das jetzt ungerecht finden oder nicht, aber: Besonders grobfaseriges Fleisch mit reichlich Bindegewebe, Knochen oder gar Sehnen hat potenziell viel mehr geschmacklichen „Wumms“ als feine, elegante, magere Stücke – das wäre ja auch viel zu schön, um wahr zu sein. Um also einerseits auch noch das letzte bisschen Delikatesse und Aroma herauszukitzeln und andererseits butterzarte Ergebnisse zu erzielen, gibt es nur eine Möglichkeit – und die besteht aus vier Zutaten: Wasser, Wärme, Topf und Zeit.

Auch die stärksten Bindegewebsstrukturen kapitulieren irgendwann vor der Wärme und verkochen allmählich zu köstlicher Gelatine. Allerdings erfordern die kräftigen Muskelfasern und das Kollagen dermaßen lange Garzeiten (und verlieren so viel Wasser), dass man am Ende dann zwar zartes, aber leider eben auch trockenes Fleisch auf dem Teller hat.

„Nicht mit mir!“, rief der empörte vorzeitliche Mensch aus und erfand kurzerhand das Schmoren im Saft. Im Unterschied zum Braten wird beim Schmoren nicht darauf gesetzt, die Flüssigkeit im Fleisch zu halten, sondern sie sozusagen künstlich in ausreichenden Mengen hinzuzufügen und nach Möglichkeit nicht als Dampf entweichen zu lassen. Ein typisches Schmorgericht kommt also mit dem Fleisch, reichlich Fond, Wasser, Wein oder Bier und einer gehörigen Portion Gemüse, dessen Zucker- und Wassergehalt zum Gesamtkunstwerk beitragen.



Und dann sind da noch die verschiedenen Schmorgefäße. Das geht beim gusseisernen Bräter mit Deckel aus Glas oder Metall los und ist auch beim Römertopf oder mit der schicken Tajine noch lange nicht vorbei. Das Prinzip ist im Grunde überall gleich: Die Zutaten liegen in ihrem Sud, das erhitzte Wasser steigt im Gefäß auf, kondensiert und fließt am inneren Rand wieder zurück in den Sud. Dabei erreicht es nicht nur jeden Millimeter unseres Schmorgerichts, es durchdringt es geradezu. Und das über Stunden. Idealerweise muss bei einem Schmortopf niemals Flüssigkeit nachgefüllt werden.

Mit anderen Worten geben wir dem Fleisch das Wasser zurück, das wir ihm vorher gewaltsam entrissen haben, und der Braten – dankt es uns mit fantastischem Geschmack, großer Zartheit und enormer Saftigkeit.

Verblüffend einfach. Ein Beispiel. Ein gutes Beispiel dafür, was man aus einem auf den ersten Blick nicht besonders attraktiven Stück machen kann, ist das italienische „Ossobuco“: ein Schmorgericht aus der Kalbshachse mit Knochen, Sehnen, Bindegewebe und allem Drum und Dran. Ossobuco bedeutet übersetzt „Knochen mit Loch“, was jetzt erst mal nicht besonders anregend klingt. Andererseits sind dermaßen aufregende Aromen und Geschmack in dem Stück, dass einen das fertige Gericht einfach nur umhaut.

# REZEPT

## Ossobuco

- 2 Kalbshachsen**  
(Scheiben, quer zum Knochen zerteilt)
- 2 Stangensellerie**
- 2 Karotten**
- 1 Zwiebel** (groß)
- 1 Zitrone**
- 200ml Rotwein, Weißwein oder Rosé**  
(trocken – je nach persönlicher Vorliebe)
- 250ml Gemüsebrühe oder Kalbsfonds**
- 3 Knoblauchzehen**
- 2 Zweige Rosmarin** (frisch)
- 2 Zweige Salbei** (frisch)
- 1 TL Thymian** (getrocknet)
- 1 TL Oregano** (getrocknet)
- 500 g Dosentomaten** (ganz)

# Und so geht's:

## Fürs Ossobuco

- Ofen auf 150° C vorheizen.
- Die Beinscheiben gut salzen und pfeffern. Danach mit Mehl bestäuben und abklopfen. Karotten und Sellerie in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Zwei Knoblauchzehen stifeln, Salbei und Rosmarinblätter (möglichst fein) hacken.
- Die Hachsenscheiben im Bräter in etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig braun anbraten und beiseitestellen.
- In demselben Bräter nun die vorbereiteten (frischen) Kräuter und Gemüse kräftig anrösten und Farbe annehmen lassen.
- Die Beinscheiben dazugeben, mit dem Wein ablöschen. Brühe oder Fond, Tomaten, Thymian und Oregano zugeben. Gut verrühren, einmal aufkochen, Deckel drauf und auf die untere Schiene in den Ofen stellen.
- 2,5 – bis 3 Stunden schmoren lassen.

## Für die Gremolata

- Die Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben (Parmesanreibe) oder zu Zesten (Schalenfäden) schneiden. Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit der Knoblauchzehe fein hacken. Einen Tropfen Olivenöl dazu, gut vermischen.

## Jetzt aber!

- Das Ossobuco bei Bedarf noch etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen, auf Tellern anrichten und mit der Gremolata bestreut servieren.
- Dazu schmeckt ein Risotto sehr gut.



# DÄMPFEN

Man ist schnell versucht, Dämpfen mit Dünsten gleichzusetzen, die beiden Zubereitungsmethoden unterscheiden sich aber in zwei ganz wesentlichen Punkten voneinander: Während das Gargut beim Dünsten direkt mit Flüssigkeit in Kontakt kommt (das kann Wasser sein oder Fett oder eigener Saft), wird beim Dämpfen ausschließlich durch den Dampf gegart, das heißt, es gibt keinerlei direkten Kontakt zwischen Gargut und Flüssigkeit.

- Der große Vorteil beim Dämpfen ist die überaus schonende Zubereitung, die nicht nur sehr zartes Fleisch (mageres helles Fischfleisch zum Beispiel) vor dem Auseinanderfallen schützt.
- Weiterhin verbleibt der Eigengeschmack im Fleisch oder im Gemüse, während die in Kräutern und Gewürzen enthaltenen Aromen gelöst werden und in das Fleisch übergehen.
- Drittens gehen die wasserlöslichen (hydrophilen) Mikronährstoffe wie Vitamin C und auch Mineralstoffe nicht verloren. Lipophile Mikronährstoffe, also die fettlöslichen, zum Beispiel Provitamin A (Betacarotin) oder Vitamin E, werden beim Dämpfen aus der Zellmatrix herausgelöst und erst hierdurch für den Menschen verwertbar.





Alles, was man zum Dämpfen braucht, ist ein Topf mit Deckel und einem Dämpfeinsatz, also einem Sieb, in dem das Gargut liegt. In den Topf kommt nur so viel Wasser, dass es auch beim Sieden keinerlei direkten Kontakt zum Einsatz hat.

**Tipp** | Bringen Sie das Wasser zum Sieden und warten Sie ab, bis der heiße Dampf die Luft aus dem Topf verdrängt hat. Sie erkennen diesen Punkt daran, dass Dampf aus dem Deckel austritt. Wenn es nicht mehr dampft, die Temperatur runterdrehen und bei ca. 90° C weiterdämpfen.

Der heiße Wasserdampf steigt auf und umgibt das Gargut in ständiger Bewegung in einer sogenannten Sattampfatmosfera. So gelangt die Hitze gleichmäßig und gleichzeitig an sämtliche Zutaten im Topf, was ein ausgesprochen gleichmäßiges Garen bewirkt.

Besonders aus der chinesischen oder überhaupt der asiatischen Küche kennen Sie bestimmt die Dämpfkörbe aus Bambus. Sie werden meist über einem wassergefüllten Wok verwendet, was zum einen ziemlich schick aussieht und zum anderen einen unschlagbaren Vorteil mit sich bringt: Weil jeder Dämpfkorb mit einem luftdurchlässigen Deckel ausgestattet ist, lassen sich die schönsten Dämpf türme aufbauen. Hier kommt das Gargut mit der längsten Garzeit ganz nach unten und das mit der kürzesten nach oben. Mit dem Dampf ziehen auch die Aromen sehr elegant und dezent durch die anderen Zutaten, ohne dass sie deren Geschmack groß beeinflussen würden. Auch hier lautet das Motto: Eigengeschmack bei feiner und eleganter Aromatisierung.





Wenn Sie ein noch nicht so erfahrener „Dampfgarer“ sind – oder gar irgendwelche Vorbehalte gegen diese wunderbare Zubereitungsmethode haben sollten –, dann empfehlen wir Ihnen, mit ein paar gedämpften Wan-Tan zu beginnen. Das Rezept ist ganz leicht nachgekocht, macht eine Menge Spaß und schmeckt wirklich ausgesprochen gut. Ganz abgesehen davon, dass es sehr bekömmlich ist ...

**Tipp** | Die am Ende zurückbleibende Flüssigkeit im Topf kann sehr gut als Grundlage für eine leichte Suppe oder Sauce verwendet werden.

# REZEPT

## gedämpfte Wan-Tan mit Huhn und Garnelen

**1 PK Wan-Tan-Teigplatten**

(zum Dämpfen)

**1 Hähnchenbrustfilet**

**100 g Garnelen**

(geschält)

**100 g Wasserkastanien**

(geschält)

**100 g Frühlingszwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**Frische rote Chili**

(nach persönlicher Vorliebe)

**2 EL Sojasauce** (süß)

**1 Bund Koriander**

(frisch, nach persönlicher Vorliebe)

**Salz, Pfeffer**

# Und so geht's:

- Die Wan-Tan-Teigplatten auf einem feuchten Küchentuch auslegen und mit einem zweiten feuchten Tuch abdecken.
- Das Hähnchenbrustfilet in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Garnelen, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Chili und die Wasserkastanien ebenfalls sehr fein würfeln.
- Die Zutaten gut zu einem Fleischteig vermengen. Drei Viertel des Korianders fein hacken (das untere Drittel des Bunds vorher abdrehen – wir wollen die Strünke nicht essen), ein paar besonders schöne Blätter zur späteren Dekoration aufheben. Den Koriander und die Sojasauce unter den Fleischteig kneten, salzen und pfeffern.
- Eine kleine Schüssel (kann auch ein Eierbecher sein) mit kaltem Wasser bereitstellen.
- Jeweils eine Wan-Tan-Teigplatte vorsichtig in eine Espressotasse drücken, mit gut 1 TL Fleischteig füllen, die Ränder vorsichtig einschlagen und dabei mit Wasser betupfen. Am besten einfach den „Falten“ des Teigs folgen und im Kreis herum einschlagen.
- Die gefüllten Wan-Tan in einen Dampfgarer oder Bambusdämpfer (Backpapier unterlegen) legen und über dem heißen Dampf ca. 7 Minuten dämpfen.
- Mit Koriander und süßer Sojasauce servieren.



# BRÄTER AUS NATURTON, CLAY BAKER, „RÖMERTOPF“

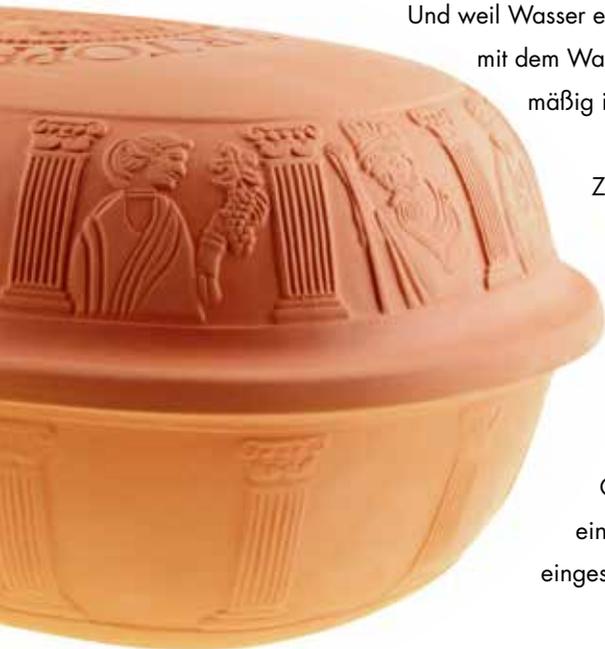


Vor allem in Deutschland ist er als „Römertopf“ bekannt, wobei Römertopf eigentlich ein Hersteller ist und „Römertöpfe“ auch von anderen Herstellern angeboten werden. Egal. Auf jeden Fall hat ein Naturton-Bräter ein paar Eigenschaften, die seinen Einsatz ganz sinnvoll erscheinen lassen:

Da ist erstens die relative Offenporigkeit. Durch die Poren dringt Wasser in den (übrigens gebrannten) Ton ein und verteilt sich im ganzen Bräter sehr gleichmäßig. Und weil Wasser ein sehr guter Wärmeträger ist, verteilt sich mit dem Wasser eben auch die Wärme schön gleichmäßig im Gefäß, wenn man den Deckel zumacht.

Zweitens kann im Clay Baker auch mit sehr wenig Fett gebacken, geschmort oder gebraten werden, weil sich mit der Zeit eine Patina bildet, die ein Anbacken oder Anbraten verhindert.

Im Gegensatz zur Tajine oder zum Dutch Oven ist er aber nicht dazu geeignet, auf einem offenen Feuer oder auf der Herdplatte eingesetzt zu werden: Da er bei sehr hohen Tem-





peraturen gebrannt wurde, würde er durch die ungleichmäßige Erwärmung brechen.

Seine Materialbeschaffenheit führt dazu, dass man drei Dinge unbedingt beachten muss:

- Vor seinem Einsatz muss der Tonbräter unbedingt gewässert werden. Bei neuen Brättern sollte man von 20 Minuten ausgehen, bei älteren mit Patina reichen dann ein paar Minuten.
- Er darf niemals in einen bereits erhitzten Ofen gestellt werden. Der Hitzeschock würde ihn platzen lassen.
- Direkt aus dem Ofen, sollte er nicht auf kalte Flächen wie Stein oder Metall gestellt werden, weil er auch die rasche Abkühlung nicht verzeiht. Holz dagegen verträgt er gut.

Wer diese einfachen Dinge aber beherzigt, kann über viele Jahre seine helle Freude an dem Tontopf haben und die tollsten Dinge in ihm zubereiten.

**Tipp** | Wird er gerade nicht gebraucht, eignet er sich durch sein besonderes Mikroklima ganz hervorragend als Brotkasten. Brot rein, Deckel drauf. Länger frisch genießen!



# TAJINE

Im Gegensatz zum Clay Baker wird die Tajine bei niedrigen Temperaturen gebrannt, wodurch sie entschieden unempfindlicher gegen abrupte Temperaturschwankungen ist. Das muss sie auch, denn – wieder im Gegensatz zum „Römertopf“ – ist ihr Arbeitsplatz nicht der Ofen, sondern das offene Feuer. Tajines sind vor allem in der arabischen und nordafrikanischen Welt sehr weit verbreitet und dermaßen bekannt und beliebt, dass auch Gerichte, die in ihnen zubereitet werden, oft ebenfalls Tajine heißen.

Der große Erfolg der Tajine ist vor allem ihrer ausgeklügelten Bauweise geschuldet: Auf einer vergleichsweise flachen Schale sitzt ein recht hoher gewölbter oder auch konisch zulaufender Deckel, der in einem runden Griff mündet, der eine Mulde bildet. Diese Mulde wird nach dem Schließen des Deckels (der Deckel schließt so gut wie luftdicht) mit kaltem Wasser gefüllt. Außerdem sind die Wände des Topfs sehr dick, sodass die „Unterhitze“ sofort seitlich abgeleitet wird und so ein Anbrennen der Zutaten vermieden wird.



Bei vielen Gerichten ist die Zugabe von Wasser im Inneren nicht erforderlich, eine Tajine erzeugt ihren Wasserdampf in der Regel selbst, indem sie das Wasser aus dem Gargut löst. Nur wenn sehr wenig Gemüse oder sehr trockene Zutaten wie Linsen, Erbsen oder Hirse verwendet werden, gibt man etwas Wasser oder Brühe hinzu. Der Garvorgang selbst dauert - je nach Gericht - meist mehrere Stunden, weil sich der Topf ja erst einmal von unten nach oben aufheizen muss.

Mit zunehmender Hitze steigt der Wasserdampf - der sehr stark zum Garprozess beiträgt - auf, kondensiert an der deutlich kühleren Spitze des Deckels und läuft als Wasser an den Seiten wieder nach unten zum Gargut: ein echter Mikrokreislauf. Positiver Nebeneffekt: Der wassergefüllte Griff bleibt so kühl, dass man ihn auch nach Stunden einfach mit der Hand anfassen und abheben kann.

**Tipp** | Sie müssen kein Holzkohlefeuer im Garten mehr machen, wenn Sie nicht möchten: Moderne Tajines können auch auf der Herdplatte (oder im Backofen) eingesetzt werden.





Ein Tajine-Essen ist immer auch ein gesellschaftliches Ereignis: Wenn das Essen fertig ist, kommt die Schale mit allem Drum und Dran in die Mitte des Tisches und alle bedienen sich daraus. Ein echter Hingucker mit Gelinggarantie.

**Handelshof Management GmbH**

Telefon: 02203 / 1706-0

Telefax: 02203 / 1706-100

E-Mail: [info@handelshof.de](mailto:info@handelshof.de)



Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.  
Abbildungen sind nicht verbindlich.

