

## Niedertemperaturgaren - Braten auf sanfte Art

Die ideale Garmethode für kostbares Fleisch, das sich oft nur schwierig auf den richtigen Punkt braten lässt.

**Vorteile:** Der Fleischsaft zirkuliert im ganzen Stück und verteilt sich gleichmässig.  
Daher fliesst beim Aufschneiden weniger Saft aus.  
Das Fleisch bleibt somit saftiger und zarter.  
Eine Viertelstunde mehr oder weniger spielt keine Rolle.

- Vorgehen:**
1. Fleisch mind. ½ h vor Zubereitung aus Kühlschrank nehmen.
  2. Backofen auf 120 °C vorheizen.
  3. Fleisch würzen (Pfeffer und Salz oder mit einer Fleischgewürzmischung)
  4. Fleisch in Pfanne scharf anbraten, damit sich die Fleischporen schliessen und Saft im Fleisch bleibt.
  5. Das angebratene Fleisch auf das Backofengitter legen. (Darunter Tropfschale).  
Niemals direkt auf ein Backblech legen. (Einseitige Wärmeübertragung)
  6. Die Temperatur während 15 min. auf 120 °C belassen, anschliessend auf 80 °C weitergaren.
  7. z.B. Kalbsfilet am Stück: mind. 1 ¼ h  
Schweinsfilet am Stück: mind. 1 h  
Rindsfilet am Stück: mind. 1 ½ h  
Kalbsnierstück am Stück: mind. 1 ½ h  
Schweinsnierstück am Stk.: mind. 1 ½ h  
Roastbeef am Stück: mind. 1 ½ h  
geschnittene Steaks: mind. Ca. 30/40 min.  
Lammgigôt o. Bein: mind. 1 ¾ h

**Wichtig:** Backofentüre während des Garens nicht öffnen, um Temperaturschwankungen zu vermeiden !

7. Evtl. Fleischtemperatur mit Thermometer messen:  
stark blutig (bleu): 45-50 °C  
blutig (saignant): 50-55 °C  
rosa (à point): 60-70 °C  
durchgebraten (bien cuit): ab 75 °C
8. Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, können Sie die Temperatur im Ofen auf 62 °C einstellen, um das Fleisch bei optimaler Temperatur warmzubehalten.
9. Fleisch aufschneiden und auf vorgewärmte Teller oder Platten anrichten.(evtl. unten im Ofen vorwärmen) Sofort servieren.

En Guete !