

## Niedertemperaturgaren – Braten auf sanfte Art – die WEWI-Methode

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. 2 h vor Zubereitung aus Kühlschrank nehmen.
2. Backofen auf 80°C vorheizen
3. Fleisch roh auf ein Gitter in den Backofen legen
4. Ein, zwei Rillen unterhalb ein Backblech einschieben (Troptsaft)
5. Fleisch im Ofen garen wie 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.
Lammgigot o. Bein:	mind. 1 ¾ h

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

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

6. Wenn das Fleisch die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, können Sie die Temperatur im Ofen auf 62 °C einstellen, um das Fleisch bei optimaler Temperatur warm zu behalten.
7. Bratpfanne (am besten eine Gusspfanne) erhitzen und ebenfalls Fettstoff (wir empfehlen Ihnen Belfina) erhitzen.
8. Fleisch würzen (Pfeffer und Salz oder mit einer Fleischgewürzmischung)
9. Anschliessend auf allen Seiten scharf anbraten
10. Fleisch aufschneiden und auf vorgewärmte Teller oder Platten anrichten.  
(evtl. unten im Ofen vorwärmen) Sofort servieren.

En Guete !