

Prof. H. Peter Scheidel  
Frauenklinik  
Marienkrankenhaus  
D-22087 Hamburg

## Für Karnivoren: Niedrigtemperaturgaren

Das Niedrigtemperaturgaren ist eine Garmethode, die in den Zeiten moderner Kochshows im Fernsehen leider nicht mehr „en vogue“ ist. Bei modernen Fernsehköchen (z.B. Jamie Oliver oder Tim Mälzer) geht es in erster Linie darum, für die Zuschauer in möglichst unterhalt-samer Weise und möglichst kurzer Zeit ein mehrgängiges Menue zuzubereiten. Im Grunde handelt es sich um veredelte Fast Food Mahlzeiten, die aber durch die Verwendung erstklassiger Zutaten bei kurzen Garzeiten durchaus verlockend sein können. Ein gutes Beispiel für diesen aktuellen Trend ist Steffen Henssler der als Fernsehkoch (NDR) durch Kalifornien reist. Die Küchenausrüstung, die er dabei hat, ist einfach: ein Tisch, ein Grill, zwei Teller und etwas Kochbesteck. Gekocht wird am Strand, auf einer Ranch, am Hafen oder im Segelboot. Das mag ja für Zuschauer ganz inter-essant sein. Mit Kochkunst hat das eher wenig zu tun (obwohl ich die Küche von „Henssler und Henssler“ sehr schätze und den Besuch des Restaurants in Hamburg nur wärmstens empfehlen kann).

Eine Vielzahl von Kochsendungen im Fernsehen (z.B. „Das perfekte Dinner“ auf Vox) hat dazu beigetragen, dass Kochen in Deutschland mal wieder „in“ ist. Grundsätzlich ist das natürlich positiv. Ich persönlich bedaure aber, dass durch die beschränkten Sendezeiten viele traditionelle Gerichte und Zubereitungsarten „out“ sind, dazu gehören Fonds, Saucen und Braten, deren Zubereitung leider einige Stunden Arbeitszeit in Anspruch nimmt, aber dennoch zum Besten gehören was die Küche zu bieten hat.

Für die „Traditionalisten“ und Nicht-Vegetarier unter uns möchte ich Ihnen die Technik des langsamen Niedrigtemperaturgarens (nochmal?) in Erinnerung rufen.

Beim Niedrigtemperaturgaren werden ausgewählte Fleisch-, bzw. Geflügelstücke in geeignetem Fett (Butterschmalz, Pflanzenfett oder Öl) mit relativ hoher Temperatur kurz angebraten. Anschließend wird das

Fleischstück im Ofen langsam und schonend gegart, bei einer Ofentemperatur von 80 Grad Celsius (für Geflügel sollten Sie die Temperatur geringfügig auf ca. 90 Grad erhöhen).

Für die gewünschte Garstufe (roh/raw/bleu, blutig bis rosa/rare/saignant, rosa/medium rare/à point, halb durchgebraten/medium/demi-anglais oder durchgebraten/well done/bien cuit) beachten Sie bitte die unterschied-lichen Kerntemperaturen, die Sie Gartabellen entnehmen können.

Durch das schonende Garen bei niedrigen Temperaturen tritt kaum Saft aus und das Fleisch bleibt zart und saftig. Voraussetzung für einen uneingeschränkten Genuss ist natürlich die Fleischqualität. Ich persönlich bin ein bekennder Fan von „American Beef“, das leider relativ teuer (Kg ca. 78 €) und in Europa auch nicht leicht zu bekommen ist. Dies liegt an den Vorbehalten gegen den Einsatz natürlicher und künstlicher Hormone (Wachs-tumsfaktoren) bei der Rinderzucht in den USA. Bislang konnte der Beweis einer Gesundheitsschädigung aller-dings nicht erbracht werden. Die Zuchtbedingungen sind in den USA sehr unterschiedlich, Auch dort gibt es Massenproduktion, aber in den Sandhills von Nebraska beispielsweise werden die Tiere freilaufend unter biologi-schen Gesichtspunkten gehalten. Die dort zur Zucht ein-gesetzten Rinderrassen Herford und Angus, verbunden mit dem Know-how der Wagyu-Züchter, begründen die überragende Geschmacksqualität dieses besonderen Fleisches. Für den Export reift das Fleisch 30 Tage bevor es schockgefroren wird, um Reifegrad und Aroma auf dem Transport zu bewahren.

Wenn Sie trotz der Bedenken amerikanisches Fleisch einkaufen wollen, dann achten Sie auf die Skalierung der USDA, dem US Department of Agriculture, das American Beef sollte die Stufe Choice or higher auf-weisen.

Eine preiswertere Alternative ist La Morocha Angus Beef aus Argentinien (ca. 30 € pro Kg), sicher das beste argentinische Fleisch. Die Rinder der Rasse Aberdeen



Abb. 1. Fleischthermometer erhalten sie überall im Fachhandel. Die Abbildung des Fleischthermometers, eine ausführliche Darstellung der Technik und Rezepte, sowie eine Garzeitentabellen finden Sie im Internet, z.B. unter [www.ramuz-roger.ch](http://www.ramuz-roger.ch).

Angus, aufgewachsen unter besten ökologischen Bedingungen: reine Luft, klares Wasser und saftiges Gras der argentinischen Pampa, liefern ebenfalls exzellentes Fleisch.

Natürlich können Sie auch bei Ihrem heimischen Metzger hervorragende Produkte bekommen, vorausgesetzt Sie machen ihm klar, dass Sie bereit sind ein paar Franken, bzw. Euro mehr zu bezahlen. Europäische Spitzenqualität kommt derzeit aus den Alpen: Simmentaler Rind. Das Simmentaler Rind kommt ursprünglich aus der Schweizer Alpenbergregion Simmental, wird mittlerweile aber auch an anderen Orten gezüchtet. Erst in den letzten Jahren wurde das

Simmentaler Rind als hervorragende Fleischrasse wieder entdeckt ( Preis: ca. 35 € pro Kg) und wird deshalb häufig in der Spitzengastronomie verwendet.

Solche mit Bedacht gewählten Grundprodukte sollten dann auch angemessen zubereitet werden, z.B. eben mit der Niedergarmethode. Auch Hobby- Köchinnen und Köche können sich damit an teure Fleischstücke heranwagen. Sie sollten nur einige wichtige Regeln beachten:

- Nach dem Anbraten das Fleisch in eine feuerfeste Form legen, die vorher nicht erhitzt wurde. Eine heiße Pfanne ( z.B. in der das Fleisch zuvor angebraten wurde) würde den gewünschten Niedergareffekt zerstören.
- Benutzen Sie ein Einstich-Thermometer, welches nach dem Anbraten möglichst an der dicksten Stelle ins Fleisch gesteckt wird, um die Kerntemperatur zu messen.
- Wenn Sie Ihrem Backofen nicht trauen, verwenden Sie zusätzlich ein Thermometer um die konstante Temperatur des Backofens zu kontrollieren.

Die Medaillons zergehen auf der Zunge, der Braten ist so aromatisch und zart, wie Sie ihn noch nie gegessen haben! Sanft bei 80° gegart – ganz einfach genial! Das Ergebnis: unvergleichlich saftiges Fleisch, das selbst verwöhnte Gourmets ins Schwärmen geraten lässt. Probieren Sie es aus! Sie werden Ihren Festtagsbraten nie wieder anders zubereiten.