

MARGIT PROEBST

# ZART UND SAFTIG BEI 80°

Fleisch perfekt garen  
bei Niedrigtemperatur

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

einziges Manko beim Niedrigtemperaturbraten: Da der Fleischsaft fast vollständig im Fleisch bleibt, können Sie daraus auch keine Sauce ziehen. Wie Sie stattdessen vorgehen, lesen Sie auf den [>](#) und [>](#).

## **DIE IDEALE KERNTEMPERATUR**

Zum Ende der im Rezept angegebenen Garzeit (NT-Garzeit) stecken Sie das Bratenthermometer in die dickste Stelle des Bratens und kontrollieren die Kerntemperatur. Bei den Rezepten und in der Garzeitentabelle in der hinteren Umschlagkappe finden Sie Angaben, was bei dem entsprechenden Stück als perfekte Kerntemperatur gilt. Aber am Ende

geht es natürlich um Ihren Geschmack und den Ihrer Gäste! Wer Fleisch eher durch als »medium« mag, gibt bei der Kerntemperatur ein paar Grad zu und verlängert die Garzeit entsprechend.

Bei Klassikern wie Steaks und Roastbeef finden Sie dazu in der Tabelle in der hinteren Klappe die passenden Zeit- und Kerntemperaturangaben.

## **ZEITMANAGEMENT**

Niedrigtemperaturbraten eignen sich wunderbar für Festtagsessen mit der Familie oder Gästen.

Und dabei werden Sie den Hauptgang natürlich zu einem bestimmten

Zeitpunkt servieren wollen. Sie müssen also vorher anhand der Garzeitentabelle kalkulieren, wann Sie beginnen müssen. Nicht immer aber lässt sich die Garzeit auf die Minute genau vorhersagen. Ebenso gut kann es im Ablauf Ihres Menüs Verzögerungen geben. Kurzum, sollte der Braten schon servierbereit, die Vorspeise aber noch nicht verzehrt sein, so schalten Sie die Ofentemperatur einfach auf 60° zurück. Ihr Braten bleibt jetzt etwa 1 Stunde nahezu unverändert. Umgekehrt können Sie, falls die Beilage schon fertig und die Gäste erwartungsvoll sind, den Garprozess zum Ende hin ein wenig forcieren,

indem Sie auf 100° hoch schalten und den Braten so bis zur gewünschten Kerntemperatur fertig garen.

## **RICHTIG SERVIEREN**

Bei 80° gegarte Braten sind naturgemäß nicht so heiß wie herkömmlich gebratene oder geschmorte Gerichte. Aus dem Grunde sollten Beilagen und Sauce wirklich heiß sein. Wärmen Sie außerdem Teller und Servierplatten gut vor (einfach zum Ende der Garzeit 10 Minuten mit in den Backofen stellen). Da sich bei der Niedrigtemperaturmethode das Fleisch entspannt und die Säfte sich optimal darin verteilen, können Sie es

sofort in Scheiben schneiden. 10-minütiges Ruhenlassen wie bei herkömmlichen Braten ist nicht erforderlich.