

# Die Basics: Darauf kommt es an

*Kurzbraten – ganz einfach? Ja, wenn Sie mit etwas Fingerspitzengefühl vorgehen und Folgendes beachten: Sie brauchen gutes Fleisch, das Sie sorgfältig vorbereiten. Sie benötigen eine geeignete Pfanne (oder einen Wok) und das richtige Fett, Sie sollten die passende Hitze wählen und die Garzeiten im Auge behalten.*

Die richtige Vorbereitung

Dass Sie qualitativ hochwertiges Fleisch kaufen sollten, wurde bereits erwähnt. Alles Weitere ist relativ unkompliziert.

Nehmen Sie Fleisch grundsätzlich etwa eine halbe Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Es sollte nicht eiskalt sein, wenn es in die heiße Pfanne kommt. Sonst sinkt die Hitze in der Pfanne, und das erwünschte scharfe Anbraten misslingt.

Ob Sie das Fleisch waschen oder nicht, ist Ansichtssache. Lediglich Geflügel sollten Sie stets unter kaltem Wasser abwaschen, um eine mögliche Salmonellengefahr zu minimieren. Bei Fleisch mit Knochen empfiehlt sich das Waschen auch, um evtl. vorhandene Knochensplinter abzuspülen.

Auf jeden Fall wird das Fleisch mit Küchenpapier gründlich trocken getupft, damit es sich gut anbraten lässt.

Wenn nicht bereits beim Metzger geschehen, muss das Fleisch noch

»pariert« werden. Das bedeutet, dass man alle Sehnen und Häutchen wegschneidet, eventuell auch überschüssiges Fett. Am besten geht das mit einem Messer mit langer, dünner und vor allem scharfer Klinge, man schneidet einfach direkt zwischen Sehne bzw. Häutchen und Fleisch entlang.

Je nach Rezept und Fleischsorte ist nun noch zu beachten, dass alle Stücke ungefähr gleich dick und gleich groß sein sollten, wenn sie in die Pfanne kommen. Nur so wird alles gleichmäßig gar.

Schneiden Sie also ein ganzes Filet für Medaillons in gleich dicke Scheiben, die Kalbsnuss fürs Geschnetzelte in gleich dicke Streifen, das Fleisch für Spieße in gleichmäßige Würfel. Haben Sie ungleichmäßige Teile gekauft, schneiden Sie sie zurecht. Schnitzel sollten Sie zudem flach klopfen. Wie das geht, ist auf

≥ beschrieben.



Filet wird pariert, das heißt, von Sehnen, Häutchen und überschüssigem Fett befreit.

## Fleisch aus der Tiefkühltruhe

Rind und Schwein, Huhn und Pute gibt es jederzeit und fast überall frisch. Nicht so die anderen Fleischsorten. Bei denen werden

Sie oft in Tiefkühltruhen fündig. Aber Vorsicht: Lassen Sie Teile mit weißen Flecken liegen. Es handelt sich dabei um Gefrierbrand, und das damit überzogene Fleisch ist trocken.

Wichtig: Tiefgefrorenes stets aus der Packung nehmen und gut zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen. Legen Sie es dabei möglichst auf ein Gitter, damit das Auftauwasser abtropft und weggeschüttet werden kann. Vor dem Braten wird aufgetautes Fleisch zudem kurz unter fließendem kaltem Wasser abgewaschen. So haben Salmonellen keine Chance. Trocken tupfen mit Küchenpapier nicht vergessen!

## Welche Pfanne?

Nicht zu groß und nicht zu klein, stabil, schwer und mit dickem Boden – das sind die wichtigsten Kriterien bei der Wahl der