

## Über das Garen

Die Garmethode des Schmorens ist neben der des Siedens eine der schwierigsten Techniken, die die Küche zu bieten hat. Anfänger werden vielleicht hier ihre Probleme haben, aber jeder Versuch macht klug. Das Schmoren ist weitestgehend eine Garart zwischen Braten und Kochen, wobei nicht allzu viel Flüssigkeit verwendet werden darf.

## Schmoren im eigenen Saft

Schmoren oder Braisieren ist eine Garmethode zwischen Braten und Kochen unter Verwendung von wenig Flüssigkeit. Dabei werden die hinzugefügten und die während des Schmorens entstehenden Aromen vom Schmorgut besonders gut aufgenommen. Sie wird vor allem bei Fleisch angewendet, das eher langfaserig und bindegewebshaltig ist, und deshalb beim Braten zäh werden würde. Nachdem das Fleisch scharf und kurz angebraten wurde, damit sich Röststoffe auf der Oberfläche bilden, wird es mit wenig Flüssigkeit abgelöscht und mit weiteren Zutaten in einem geschlossenen Topf bei mäßiger Temperatur im Ofen fertig gegart. Durch diese Garmethode gewinnt das Fleisch an Geschmack und wird mürbe, denn durch Flüssigkeit und drucklosen Dampf bleibt die Kerntemperatur automatisch im geeigneten Bereich. Der Schmorprozess kann über mehrere Stunden aufrecht erhalten werden, besonders wenn die Temperatur 80-100 °C nicht übersteigt. Die üblichen Zutaten für den Schmorfond sind unter anderem kräftige Fleischbrühe, Wein, Speck, Wurzelgemüse, Zwiebeln und Gewürze je nach Rezept. Der reduzierte und durchgeseibte Fond bildet die Grundlage für eine aromatische Sauce. In der klassischen französischen Küche gehört das Schmoren zu den wichtigsten Küchentechniken.

## Was wird geschmort?

Rouladen, Gulasch, aber auch andere magere Teilstücke von Rind, Schwein, Kalb und Lamm werden durch Schmoren zart und saftig.

## Wie wird geschmort?

Zuerst das Fleisch bei etwa 200 °C anbraten. Mit Brühe, Wein oder einer Marinade ablöschen und im geschlossenen Topf bei niedriger Temperatur sanft weitergaren. Das Fleisch sollte nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern nur etwa 2cm eintauchen – gegebenenfalls während der Garzeit nachfüllen. Achtung: Die Flüssigkeit darf nur leicht köcheln, sonst wird das Fleisch trocken.

## Garzeiten

Gulasch vom Rind oder Schwein: 60-80 Minuten (je nach Teilstück), Rinderrouladen: 50-70 Minuten, Hähnchenschenkel: 20-30 Minuten

### **Schweinesteak mit Salsa**

#### ZUTATEN FÜR 2-3 PORTIONEN:

1-2 Knoblauchzehen, 1 TL Sambal Oelek,  
5 EL Olivenöl, 2-3 Schweinenackensteaks,  
1 Zwiebel, 1 grüne Paprikaschote, 1 Dose Tomatenstücke, 1 Beutel Gewürz für Tomaten Bolognese, 2-3 EL Balsamico, 2 EL gehackte Petersilie

#### ZUBEREITUNG:

Knoblauch schälen und hacken. Mit Sambal Oelek und 3 EL Olivenöl verrühren. Schweinenackensteaks mit Marinade bestreichen und mindestens eine Stunde ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Paprikaschote entkernen, waschen und würfeln. Zu den Zwiebeln geben und kurz mit dünsten. Die Tomatenstücke und 50 ml kaltes Wasser zugeben. Gewürz für Tomaten Bolognese einrühren und aufkochen lassen. Aceto Balsamico, das restliche Olivenöl und die Petersilie unterrühren. Die Steaks abtupfen und bei mittlerer Hitze grillen oder braten. Abgekühlte Tomatensalsa dazu servieren.

### **Schweinefilet-Geschnetzeltes**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400 g Pilze,  
2 Stiele Rosmarin, 400 g Geschnetzeltes vom Schweinefilet, 2 EL Pflanzencreme, 250 ml Sahne, 1 Beutel Gewürz für Geschnetzeltes

#### ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Stielen zupfen. Das Schweinefilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Fleisch bei mittlerer Hitze von allen Seiten braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Rosmarin ins Bratfett geben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Gewürz für Geschnetzeltes mit einem Schneebesen in 150 ml Wasser und Sahne einrühren. In die Pfanne gießen und unter Rühren aufkochen.

Das Fleisch dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen, dabei mehrmals umrühren.

### **Hüftsteak mit Folienkartoffeln und Quark**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln (à 250 g), 400 g Magerquark,  
100 g Joghurt, Salz, Pfeffer, 2 EL Zwiebelwürfel,  
Schnittlauchröllchen, 4 Hüftsteaks à 175 g,  
4 EL Sonnenblumenöl

#### ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln mit einer Bürste gut säubern, in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 45-50 Minuten garen. Quark mit dem Joghurt cremig rühren, die Zwiebeln und den Schnittlauch unterheben, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Steaks trocken tupfen. 4 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten etwa drei Minuten braten. Salzen und pfeffern. Die Kartoffeln aus der Alufolie lösen und aufschneiden. Den Kräuterquark darauf geben und mit den Steaks servieren.

### **Knuspriges Spanferkel**

#### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1,2 kg Spanferkelrücken am Knochen,  
50 g Butter, 1/2 TL Kardamomsamen,  
1/2 TL schwarzer Pfeffer, 1/2 Fenchelknolle,  
300 ml Dessertwein, 200 g Schalotten,  
120 g Wirsing, 250 g Pfifferlinge, 1/2 Bd. Petersilie,  
600 g mehliges Kartoffeln, 100 ml Sahne,  
40 g geriebener Parmesan, Salz, Muskat

#### ZUBEREITUNG:

Spanferkelrücken auslösen oder vom Metzger vorbereiten lassen und kreuzweise einschneiden, Kardamom und schwarzen Pfeffer im Mörser zerstoßen, die Fenchelknolle putzen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit der Marinade in einem flachen Gefäß mit dem Dessertwein mischen und im Kühlschrank über Nacht marinieren. Den Ofen auf 180 °C Umluftgrillen/ 200 °C normaler Backofen vorheizen. Schalotten schälen, eine Schalotte würfeln und für die Pfifferlinge beiseite stellen.

Die anderen Schalotten vierteln. Spanferkel aus der Marinade nehmen, die Marinade in einem Bräter aufkochen und abschäumen. Spanferkelrücken mit der Schwarte nach unten in die heiße Marinade legen und bei minimaler Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Dann umdrehen, kräftig salzen, die Schalotten zugeben und auf der mittleren Schiene im Ofen 60-90 Minuten garen, zwischendurch noch einmal etwas Wasser zugeben. Wirsing putzen und waschen, 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und ohne dicke Blattrippen in feine Streifen schneiden. Pfifferlinge ebenfalls putzen, waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln, zupfen und fein hacken. Zuerst Pilze und Schalotten in der Butter etwa 2 Minuten anbraten, Wirsing zugeben und in 3 Minuten fertig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen, dämpfen und zerstampfen, mit Sahne und Parmesan mischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Den Ofen auf Grillen stellen und den Spanferkelrücken knusprig grill-

len. Beobachten Sie den Braten, damit die Kruste nicht verbrennt. Dann aus dem Ofen nehmen und mit Sauce, Pfifferlingen und Kartoffelpüree servieren.