16_160_NEU Küche_01.ps 04.04.2006 18:44 Uhr Seite 160

ENTSPANNUNG BEI 80 GRAD

Wie der Saft wirklich im Fleisch bleibt

Natürlich haben alle schon mal davon gehört. Aber am Ende weiß dann doch keiner, wie's geht, **DAS GAREN BEI NIEDRIGER TEMPERATUR.** Wer's kann, hat's gut. Der legt sein Fleisch in den Ofen und sich selbst wieder hin und verlümmelt den Tag im Bett, geht spazieren oder tut sonst was. Und erhält am Abend den saftigsten Braten aller Zeiten

Mein letzter Schweinsrücken? Das war … Lassen Sie mich nachdenken. Das war äh … Nein, wenn ich mich recht erinnere, habe ich, glaube ich, noch nie einen Schweinsrücken zubereitet. Nicht weil er so deutsch wäre; ich schrecke vor nichts zurück. Es kommen durchaus leckere Sachen aus Deutschland: Rheinischer Sauerbraten, Thüringer Klöße, Bratheringe, Labskaus (ja durchaus: Labskaus).

Es ist nur so, dass alle Schweinsrücken, die ich je essen durfte, furztrocken waren. Darum habe ich auch noch nie ein Steak aus dieser sonst so verehrten anatomischen Lage des Rückenstrangs gebraten – auch die waren, wo immer ich zu Gast war, furztrocken. Und zäh. Und fad.

Bei Schwein fiel mir auch immer ein Kerl ein, den ich in den 70er Jahren an einer niederrheinischen Theke traf – ich war Schüler und die Gastwirte servierten damals noch Soleier. Ich traf also diesen Kerl, und der schwärmte mir über mehrere Bier von seinen Schweinen im eigenen Hausstall vor, zugleich war er aber Arbeiter in einer Mastanlage. „Hörnse ma", fragte ich, „was macht denn das für einen Sinn – in einer Schweinemästerei zu arbeiten und dann noch selbst Schweine zu Hause zu haben?" – Der Kerl: „Jung, Mastschweine kannze nich essen! Du hasja keine Ahnung, wat wir die da füttern."

Seitdem träume ich den bislang unverwirklichten Traum vom eigenen Schwein; seitdem kaufe ich immerhin, wenn es geht, mein Fleisch bei einem netten Nebenerwerbsbauern, bei dem ich sehen kann, wie es dem Schweinchen geht.

ABER GUT, DIE DINGE SIND, wie sie sind. Nicht alle Tage schlachtet ein Bekannter eine fette Sau und verkauft mir ein Viertel. Es gibt Phasen, da ist auch mein Tiefkühlschrank leer. Oder es fehlt schlicht die Zeit, was aufzutauen. Es gibt Tage, da kaufe auch ich beim Metzger Schlachthoffleisch. Es gibt sogar solche, da muss ich – argh – Supermarkt-Steaks kaufen. Dann schäme ich mich. ➔

Drei Rindersteaks, roh: Das marmorierte in der Mitte ist vom türkischen Metzger, die beiden anderen sind von WalMart, ein „normales" (l.) und ein Bio-Steak (r.). Das angeblich normale Steak ist seltsam hell

Dieselben drei Steaks, gegart: Selbst mit der Niedrigtemperaturmethode gepäppelt wird das „normale" Steak zäh und ist allenfalls eine Freude für den Hund. Die beiden anderen werden butterzart und bleiben saftig

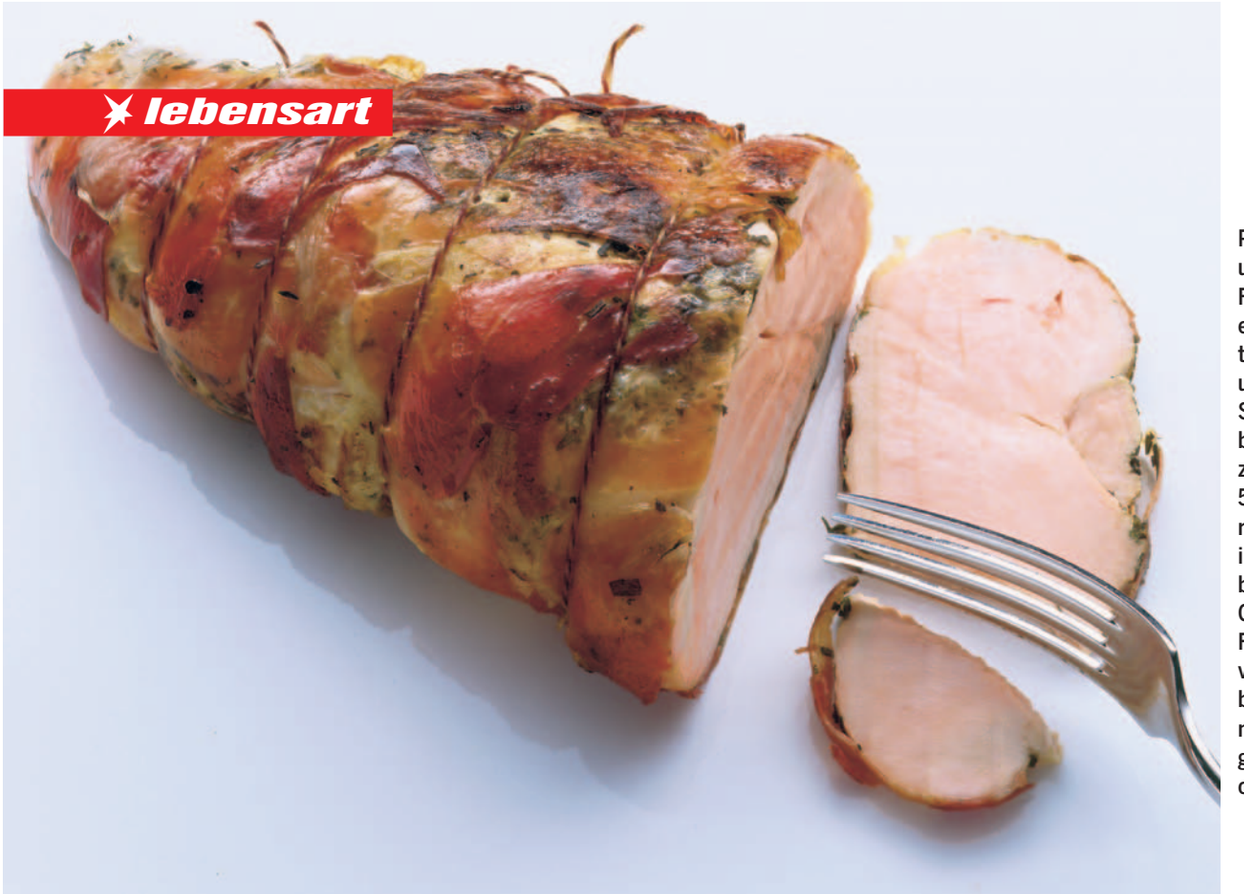
FOTOS: HANS HANSEN; PRODUKTION: MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL

stern.de/rezepte Datenbank mit den besten *stern*-Rezepten

16_160_NEU Küche_02.ps 04.04.2006 18:30 Uhr Seite 161

Ein 2–3 Finger dickes Kalbskotelett – es wird ca. 1,5 Stunden bei 80 Grad bis zur Kerntemperatur von 55 Grad im Ofen gegart und dann in etwas Öl und mit Rosmarin in der Pfanne goldbraun gebraten. Die Tomaten garen 1 Stunde mit im Ofen, dann werden sie kurz gegrillt und mit grobem Meersalz gewürzt

16_160_NEU Küche_03.ps 04.04.2006 18:30 Uhr Seite 162



Putenfilet, gabelzart und glänzend saftig: Das Filet (ca. 1 kg) mit Senf einpinseln, mit gehacktem Rosmarin, Thymian und Salbei bestreuen, mit Schinken umwickeln und binden. Bei 80 Grad bis zur Kerntemperatur von 55 Grad garen und dann ringsum in der Pfanne in wenig Fett knusprig braten. Durch die geringe Gartemperatur hat das Fleisch kaum Gewichtsverlust. Der Gabeltest beweist: In halbzentimeterdicke Tranchen geschnitten lässt es sich ohne Messer zerteilen

Vier Lammlachse (Lachse nennt man die schieren Rückenstränge von Lamm und Schwein): die beiden schmalen oben sind von Neuseelandlämmern aus der Tiefkühltruhe, die beiden unten von ausgewachseneren Lämmern vom türkischen Metzger. Auf Zimmertemperatur mit Würzöl einstreichen und bei 80 Grad in den Ofen, bis 55 Grad Kerntemperatur erreicht sind. Parallel in einem Bräter auf dem Herd Würfel von verschieden bunten Paprika, Zucchini, Sellerie und Möhren dünsten. Ungeschälte Knoblauchzehen und Rosmarinzweige anbraten; in diesem aromatisierten Öl werden die Fleischstreifen goldbraun fertig gebraten

Vor einem Jahr bekam ich einen Brief aus der Schweiz. Ein Mann schrieb, mit seiner Niedrigtemperaturmethode bekomme er selbst das dümmste Stück Fleisch noch butterzart und saftig hin, und in seinem Buch „Intelligente Küche" beschreibe er diese Methode haargenau. Ich bestellte das Buch und bereitete nach den dort beschriebenen Schritten zwei Gerichte: eine Kalbsbrust (mit Morcheln) für eine Geburtstagsgesellschaft und ein paar Steaks. Die Ergebnisse waren sehr gut. Nach vier Stunden bei 120 Grad im Ofen war die Kalbsbrust so zart und saftig wie ein südfranzösischer Pfirsich. Die Steaks relaxten eine halbe Stunde bei 80 Grad im Ofen, brieten dann noch ein paar Minütchen in der Pfanne – und wurden ebenfalls butterzart. Das konnte man wohl einen Erfolg nennen.

ZU OSTERN STEHT FAMILIENESSEN auf dem Programm. Warum sollten nicht alle *stern*-Leser so einen saftigen Braten hinbekommen?! Also luden wir den Schweizer zum Vortanzen nach Hamburg. Werner Wirth heißt er und ist 61, ein Metzger aus dem Berner Land. Wirth gart also nach der Niedrigtemperaturmethode. Die hat er nicht erfunden, die wird lang schon praktiziert, aber Wirth dreht sie um: Normalerweise wird das Fleisch erst angebraten, wandert dann in den Ofen und erwärmt sich dort bis zur gewünschten Temperatur. Wirth erwärmt zuerst, und dann erst brät er. Das hat den Vor- →

16_160_NEU Küche_04.ps 04.04.2006 18:56 Uhr Seite 164

Drei Schweinslachse aus verschiedenen Quellen, darunter auch Billigfleisch (Mitte). Alle waren ca. drei Stunden bei 80 Grad bis zur Kerntemperatur von 55 Grad im Ofen. Dann wurden sie ringsum angebraten und ruhten eine weitere Stunde bei 60 Grad. Sie schmeckten unterschiedlich (Fütterung, Rasse etc.), aber alle blieben sie saftig. Unten ein Bratenthermometer

teil, dass die Kruste noch knusprig ist, wenn das Fleisch auf den Tisch kommt, und das frische Brataroma mit sich trägt.

Und wo bleibt nun das Rezept? Es gibt kein Rezept. Es geht ums Prinzip. Hat man es einmal kapiert, kann man es eigentlich auf alles Magerfleisch anwenden, so man ein Bratenthermometer hat und Zahlen lesen kann. Ein Bratenthermometer ist eine Metallsonde mit einer hitzesensiblen Spitze. Sie wird ins Zentrum des Fleisches gestochen, dahin, wo das Stück am dicksten ist. Dort misst es die Kerntemperatur, die auf einer Skala abzulesen ist. Solange sie unter einer bestimmten Grenze bleibt, kann das Fleisch nicht austrocknen. Denn dröge wird Fleisch erst beim Gerinnen des Eiweißes, ein Prozess, der bei 60 Grad langsam beginnt.

Fleisch besteht zu einem Fünftel aus Eiweiß, der Rest ist Wasser und Fett. Das Eiweiß bildet das Gerüst für die Muskelfasern, deren Zellen das Wasser enthalten. Gerinnt das Eiweiß, ziehen sich die Zellen zusammen und pressen das Wasser heraus. Je größer die Hitze, desto mehr Saftverlust. Nun schmeckt aber fleischliches Eiweiß erst, wenn es gerinnt – folglich muss es erhitzt werden. Das ist die Kunst: es gerade so stark zu erhitzen, dass es schon schmeckt, aber noch viel Saft enthält. Mit dem Bratenthermometer geht das. Einfache Modelle kosten ca. 10 Euro, digitale Varianten mit Warnfunktion, bei denen die Sonde über ein hitzefestes Kabel mit einem Ablesegerät verbunden ist, können 50 Euro kosten. Man findet sie in Küchenfachgeschäften.

UND SO GEHT'S: Wirth kauft das Fleisch drei Tage vor der Zubereitung, pinselt es mit einer (Senf-)Marinade ein und lässt es im Kühlschrank ziehen. Drei Stunden vor der Zubereitung nimmt er das Fleisch heraus, streift die Marinade ab und lässt es Raumtemperatur annehmen. Dann sticht er das Thermometer ein und bettet das Stück in den 80 Grad heißen Ofen – roh. Hier träumt das Fleisch von besseren Zeiten, bis es 55 Grad Kerntemperatur erreicht. Dann wird es in der Pfanne ringsum in wenig Fett braun gebraten. Nun kann es im 60 Grad warmen Ofen 1–2 Stunden ruhen, bis die Gäste kommen.

Bleibt die Sauce – die muss man beim Niedrigtemperaturgaren getrennt zubereiten, indem man nacheinander in einem Topf zum Beispiel Wein, Brühe und Sahne reduziert. Nach Geschmack würzen, erst zum Schluss salzen.

Wann ich endlich meinen ersten Schweinsrücken mache? Bitte nicht gerade jetzt fragen – ich muss schnell in die Küche, mein Bratenthermometer piept!

BERT GAMERSCHLAG

Werner Wirth, 61, ist Metzgermeister, Hobbykoch und lebt bei Bern. Sein Buch „Intelligente Küche" ISBN 3-9522763-0-8 kostet 25 Euro

FOTOS: VOLKER HINZ; DANIEL FORTMANN

STERN-WEIN-TIPP

Von Arno Luik

Die Alten bringen's

Als Kind hatte er manchmal die Schnauze voll von der harten Arbeit im Weinberg. Sein Vater sagte: „Du willst einen eigenen Fernseher? Geh in den Wingert! Schaff! Von nix kommt nix!" Heute, 30-jährig, sagt er, das war gut so mit der Schufterei. Und heute freut er sich, dass er Winzer geworden ist. Und er hat auch Außergewöhnliches erreicht: Innerhalb von ein paar Jahren hat sich Markus Schneider mit seinen Sekten und Weinen an die absolute Spitze der deutschen Winzer katapultiert; seine Weine – schonende Pressung, traditionelle Gärung, Ausbau im Holzfass – werden in vielen großen Häusern ausgeschenkt. 28 Hektar gehören zu seinem Weingut im pfälzischen Ellerstadt, seine Weißweine begeistern – aber seine Rotweine sind etwas ganz Besonderes, für Deutschland wahrhaft ungewöhnlich: tiefrot, kräftig, gehaltvoll sind sie, sie verwöhnen den Gaumen mit süßer, reifer Frucht. Schneiders Spezialität sind Cuvées, etwa der 2005er Rotwein „Ursprung" (6,60 Euro) aus Cabernet Sauvignon, Merlot und Portugieser. Der Stolz des Winzers: seine fast 80 Jahre alten Portugieser-Reben. Aus den ehrwürdigen Stöcken zaubert er einen perfekten 2004er Rotwein „Alte Reben" (9,95 Euro), der mit einem Hauch von Schokolade lockt. Ein etwas ärgerlich-merkwürdiger Name, aber ein großer Wein: „Black Print" (9, 95 Euro) ist eine Cuvée aus St. Laurent, Cabernet Sauvignon, Merlot und Syrah – tiefrot schwappt sie im Glas, ist feinduftig und füllig, und jeder Schluck macht Lust auf mehr und mehr.

PS: Und wie ist es heute mit der mühsamen Arbeit im Weinberg? Das ist okay, sagt der Winzer: „Da schafft heute meistens mein Vater!"

6 Flaschen: 59, 50 € (frei Haus). 2 x 2005 Rotwein „Ursprung", tr., 2 x 2004 Rotwein „Alte Reben", tr., 2 x 2004 Rotwein „Black Print", tr. Über: Weingut Schneider, Georg-Fitz-Str. 12, 67158 Ellerstadt/Pfalz, Tel.: 06237/72 88, Fax: 97 72 30, Internet: www.weingutschneider.de