

Vergleich «guter Braten» und «GABELZARTer Braten»

Pkt.	Handlung	«guter Braten»	«GABELZARTer Braten»
1	Einkaufen	Braten	Schweine-Lachs vom Hohrücken (ausgebeintes Kotelettenstück, ist zweifarbig) 1
	Zeitpunkt		Frühzeitig, möglichst nicht am Tag des Essens
2	Qualität	?	Stark marmoriertes Fleischstück nehmen 2
3	Zuschnitt	?	Möglich durch eine dünne Fettschicht geschütztes Fleischstück kaufen 3
4	Behandlung 1		Sofort mit kaltem Wasser abspülen und mit Papier trocknen 4
5	Vorbereitung	Fleisch 2 Std. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen	Mit säurehaltiger Marinade einstreichen und mit Klarsichtfolie decken 5
6	Vorbereitung 2		Dem Braten den Möglichkeiten entsprechend Wärme schenken 6
7	Zubereitung 1	Fleisch heiss anbraten, um die Poren zu schliessen 7	Gut 4 Std. vor dem Essen Fleisch im Backofen auf Gitterrost legen und bei 75°C garen, bis 55°C Kerntemperatur erreicht sind 8
8	Zubereitung 2	Fleisch in den Backofen geben und bei 80°C während 2 Stunden garen 9	Fleisch sofort in der Bratpfanne allseitig kurz anbraten, bis eine schöne Farbe erreicht ist 10
9	Zubereitung 3	Fleisch 5 Minuten stehen lassen	Fleisch wieder in den Backofen geben und bei 55°C Temperatur ruhen lassen 11
10	Zubereitung 4		15 Minuten vor dem Essen Backofen auf 75°C stellen und gleichzeitig Teller vorwärmen 12
11	Zubereitung 5	Fleisch aufschneiden und servieren	Alle Zutaten auf den Teller geben, Fleisch als letztes aufschneiden, nicht mit Sauce überdecken und servieren 13

Zusatz-Informationen:

- Einkauf ist ein Bestandteil der Zubereitung. Nicht alles Fleisch ist gleich. Der Schweine-Lachs vom Hohrücken ist der zarteste und saftigste Muskel des Schweines.
Kaufen Sie den Schweinebraten gross genug. Im kalten Zustand haben Sie den besten Schinken, er ist erst noch ohne Zusätze hergestellt und problemlos 7 Tage haltbar.
- Fett ist ein wichtiges und entscheidendes Qualitätsmerkmal. Mit unmarmoriertem Fleisch kann man kein Genuss erhalten.
- Die dünne Fettschicht schützt vor Saftverlust.
- Mit dem Abspülen des Fleisches entfernen Sie 90% der Bakterien.
- Die säurehaltige Marinade ist Voraussetzung, Fleisch ausserhalb des Kühlschranks aufbewahren zu können. Normalerweise besteht sie aus 1/3 Senf, 1/3 Streuwürze und 1/3 Gewürze.
- Es ist gesetzlich verboten, zartes Fleisch zu verkaufen, weil die Aufbewahrungs-Temperaturen vom Gesetzgeber viel zu tief angesetzt sind. Wer zartes Fleisch will, muss es selber zart machen. Dazu ist Wärme Voraussetzung. (3 Tage bei 16°C, oder 24 Stunden bei Zimmertemperatur oder 3 Stunden im Backofen bei maximal 40°C.).
- Fleisch hat keine Poren, wer Fleisch zu Beginn heiss anbrät, macht Stress und will keinen Genuss erleben.
- Je sanfter und stressfreier der Garprozess, desto kleiner der Gewichtsverlust, respektive grösser der Genuss
- Wer eine Kochzeitangabe bei Fleisch macht, zeigt, dass er davon wenig versteht. Die Ausgangs- und die Backofen-Temperatur können unterschiedlich sein, ebenso die Stückgrösse des Fleischstückes.
- Das ist der stressfreiste Moment zum Anbraten, weil der Temperaturverlust sehr klein ist.
- Je länger die Ruhephase (Totalgarzeit max. 6 ½ Stunden), desto wunderbarer der Braten.
- So erhalten Sie garantiert warmes Fleisch auf dem Teller.
- Wer eine Bratenscheibe mit Sauce überdeckt, hat etwas zu verbergen.