

**Schmoren/Glasieren (Fleisch)**

Schmoren ist das Garen von bindegewebereichen Fleischstücken oder Gemüsesorten mit harter Struktur in wenig Flüssigkeit, mit Deckel. Auch das Garen grosser Fischstücke in wenig Flüssigkeit wird oft als Schmoren bezeichnet. Da Fisch jedoch bindegewebearm ist, handelt es sich immer um ein Pochieren im Fond.

Glasieren: Wegen der Glasurschicht, die sich beim korrekten Schmoren von hellem Fleisch automatisch bildet, werden geschmorte helle Fleischstücke (mit Ausnahme der Ragouts) mit dem Begriff glasiert bezeichnet (z. B. glasierte Kalbsschulter).

Wo?	<b>In der Schmorkasserolle (braisière) im Ofen oder im Kombisteamer, in der Druckbraisiere</b>			
Was?	Dunkles Schlachtfleisch	Helles Schlachtfleisch und Geflügel	Portioniertes Fleisch und Geflügelteile	Gemüse
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Das Fleisch stark anbraten</li> <li>– Ein Mirepoix und Tomatensauce begeben</li> <li>– Mit Rotwein oder aufgekochter Marinade ablöschen, einkochen</li> <li>– Bis knapp zur Hälfte des Kochgutes mit braunem Fond auffüllen</li> <li>– Im Ofen schmoren, mehrmals begiessen</li> <li>– Das Fleisch herausnehmen</li> <li>– Aus dem Schmorfond eine Sauce herstellen</li> <li>– Das Fleisch tranchieren und mit der Sauce nappieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Das Fleisch leicht anbraten</li> <li>– Ein Mirepoix begeben</li> <li>– Mit Weisswein ablöschen, einkochen</li> <li>– Bis zu ¼ des Kochgutes mit braunem Fond auffüllen</li> <li>– Im Ofen zugedeckt schmoren</li> <li>– Am Schluss ohne Deckel mit dem sirupartigen Fond glasieren</li> <li>– Das Fleisch herausnehmen</li> <li>– Braunen Fond begeben, eine Sauce herstellen</li> <li>– Das Fleisch tranchieren</li> <li>– Die Sauce separat servieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Fleischstücke anbraten</li> <li>– Ein Mirepoix* begeben und mitbraten</li> <li>– Mit Wein ablöschen, zu sirupartiger Konsistenz einkochen</li> <li>– Mit Fond bzw. Sauce knapp bedecken und weich schmoren</li> <li>– Das Fleisch ausstechen</li> <li>– Die Sauce passieren, abschmecken, vervollständigen</li> <li>– Das Fleisch wieder in die Sauce zurückgeben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Aromaten (Matignon, Speck) andünsten</li> <li>– Blanchiertes Gemüse begeben</li> <li>– Bis knapp zur Hälfte des Gemüses mit Gemüsefond auffüllen</li> <li>– Aufkochen und zugedeckt weich schmoren</li> <li>– Im Fond erkalten lassen</li> <li>– Evtl. schneiden oder dressieren, mit dem eingekochten Schmorfond überziehen</li> </ul>
Warum?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Durch das vorausgehende Anbraten werden geschmacksgebende Röststoffe gebildet</li> <li>– Während des Schmorprozesses wandelt die feuchte Hitze das zähe Bindegewebe in kaubare Gelatine</li> </ul>			Die feuchte Hitze weicht die harten Strukturen auf

\* Bei grösseren Mengen empfiehlt es sich, das Mirepoix in Form einer Brunoise oder einer Jardiniere beizugeben, damit es im Gericht belassen werden kann.

**Poelieren**

Poelieren ist ein Garprozess in Fettstoff, bei schwacher Hitze, im Ofen, mit Deckel, ohne Fremdflüssigkeit.

Wo?	<b>In Schmorkasserolle (braisière), Flachkasserolle (sautoir) mit Deckel, niedriger Kasserolle (rondeau) mit Deckel</b>
Was?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Geflügel: zartes Mastgeflügel aller Art</li> <li>– Schlachtfleisch: zarte Stücke wie Filet, Gigot, Kalbsnierstück, Kotelettstück</li> </ul>
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ein Matignon und evtl. Speckwürfel in der Schmorkasserolle (braisière) verteilen</li> <li>– Die gebundenen und gewürzten Fleischstücke daraufsetzen</li> <li>– Heisse Butter über das Fleisch geben</li> <li>– Zudecken und unter mehrmaligem Begiessen bei 140 bis 160°C poelieren</li> <li>– Zuletzt ohne Deckel rasch Farbe geben</li> <li>– Das Matignon und die angefallene Poelierflüssigkeit für die dazugehörige Sauce verwenden</li> </ul>
Warum?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bei Temperaturen von lediglich 160°C gart das Fleisch besonders nährstoffschonend</li> <li>– Da keine Bratkruste entsteht, ist es leicht verdaulich</li> <li>– Das Fehlen von starken Röststoffen hat den Vorteil, dass der Eigengeschmack des Fleisches besonders gut zur Geltung kommt</li> </ul>

**Frittieren**

Frittieren ist ein Garprozess in einem Fettbad (Frittüre) bei steigender oder konstanter Temperatur. Ein Hitzeabfall ist bei dieser Garmethode unbedingt zu vermeiden. Vorfrittierte Roh-

stoffe (Kartoffelstäbchen) können auch im Frittierautomaten mit Heissluft gebacken werden.

Wo?	<b>In der Fritteuse oder im Frittierautomaten mit Heissluft</b>
Was?	Fleisch, Geflügel, Fisch, Krusten- und Weichtiere, Käsegerichte, Kartoffeln, Gemüse, Pilze, Obst, Süßspeisen etc.
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorfrittieren bei 140°C, das vorfrittierte Gut auf einer fettaufsaugenden Unterlage ausbreiten</li> <li>– Es sollte nicht unter 140°C vorfrittiert werden, da niedrigere Temperaturen eine zu hohe Fettaufnahme bewirken</li> <li>– Fertig frittieren auf Abruf, bei 165 bis 175°C</li> <li>– Die Temperatur von 175°C sollte beim Fertigfrittieren nicht überschritten werden, da sich die Acrylamidbelastung sonst stark erhöht (Acrylamid ist ein krebserregender Reaktionsstoff)</li> </ul>
Warum?	Vorfrittieren: Das Frittiergut wird vorgegart und kann damit bei Bedarf schneller fertig gegart werden

*Spezifische Anforderungen an die Frittüre*

- Nur hitzebeständige Fettstoffe verwenden
- Den Thermostat richtig einstellen und periodisch auf Genauigkeit überprüfen lassen
- Die Fettstoffe nicht über 175°C erhitzen (verkürzt ihre Haltbarkeit)
- Keine Fettstoffe mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren verwenden (sie zersetzen die Frittüre)

*Wenn das Kochgut in die Frittüre kommt*

- Nur kleine Mengen auf einmal in die Frittüre geben (Temperatur fällt sonst, Frittiergut nimmt zu viel Fett auf)
- Nasses Frittiergut gründlich abtropfen lassen (Blasenbildung, Frittüre kocht über, Verbrennungsgefahr)
- Paniertes, in Mehl, Ei oder Teigmassen gewendetes Frittiergut gründlich abklopfen oder abstreifen, um eine unnötige Verschmutzung der Frittüre zu vermeiden

*Wenn das Kochgut aus der Frittüre kommt*

- Frittiertes zum Entfetten auf einer Papierserviette abtropfen lassen
- Nicht über der Frittüre salzen, zuckern oder würzen
- Frittiertes nicht zudecken (Kondenswasserbildung)

*Nach dem Frittieren*

- Die Frittüre passieren, die Fritteuse reinigen
- Den Fettstoff auf die weitere Verwendbarkeit überprüfen
- Bei Nichtgebrauch die Fritteuse abstellen und nach dem Erkalten zudecken

*Kennzeichen einer verdorbenen Frittüre*

- Starkes Schäumen
- Tiefer Rauchpunkt (ab 170°C)
- Beissender Rauch, der Augen und Schleimhäute reizt
- Schlechter Geruch und Geschmack des Frittiergutes
- Zähflüssiges, dickes Frittiermedium, starke Dunkelfärbung
- Negatives Testergebnis am Testgerät

**Sautieren**

Sautieren ist ein Garprozess in erhitztem Fettstoff – unter Schwingen oder Wenden – mit Farbgebung. Blanchiertes, gesottenes oder gedämpftes Gemüse, gekochte Teigwaren etc. werden oft auch noch kurz (ohne Farbgebung) in Butter ge-

schwenkt. Bei diesem «Schwenken in Butter» handelt es sich jedoch nicht mehr um einen Garprozess, sondern um einen Fertigungsprozess.

Wo?	<b>In einer Stahl-Lyoner-Pfanne, einer antihafbeschichteten Pfanne oder auf einer Griddle-Platte</b>	<b>In einer Flachkasserolle (sautoir) oder einer niedrigen Kasserolle (rondeau)</b>
Was?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fleisch- oder Fischstücke, falls keine nachträgliche Sauceherstellung erfolgt</li> <li>– Kartoffeln, Spätzli</li> <li>– Rohes geschnittenes Gemüse, Pilze</li> <li>– Gegartes Gemüse in der Hülle (Mehl, Ei, paniert)</li> </ul>	Fleischstücke, aus deren Bratensatz eine Sauce aufgebaut wird
Wie?	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gemüse nur in spezialbeschichteten Pfannen sautieren, da Stahl das Vitamin C zerstört</li> <li>– Das Gargut in erhitztem Fettstoff mit Bewegung oder durch Wenden «mit Farbgebung» garen</li> <li>– Stahlpfannen sind aus geschmacklichen Gründen ungeeignet für die Sauceherstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fleischstücke in erhitztem Fettstoff mit Bewegung oder durch Wenden «mit Farbgebung» garen</li> <li>– Fleischstücke aus der Kasserolle nehmen und warm stellen, überschüssigen Fettstoff abgiessen</li> </ul>
Warum?	Die Braunfärbung an der Oberfläche ist ein Zeichen dafür, dass sich die erwünschten Röststoffe gebildet haben	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Der Bratensatz wird benötigt, um die entsprechende braune Sauce aufzubauen</li> <li>– Die Braunfärbung an der Oberfläche ist ein Zeichen dafür, dass sich die erwünschten Röststoffe gebildet haben</li> </ul>