

Das Finale bei 230 Grad

Erst der Wärme-Finish kurz vor dem Servieren macht das Niedergaren wirklich perfekt

Nichts ist einfacher als Niedergaren, heisst es. Und doch kann so manches misslingen. Annemarie Wildeisen weiss, wieso.

VON SILVIA SCHAUB

Die Enttäuschung war gross, als der Besuch auf das Lammgigot schaute: Igitt, alles noch ganz rot! Dabei hatte der Hobbykoch das Fleischstück über Stunden auf niedrigerer Temperatur im Ofen garen lassen. Annemarie Wildeisen weiss schnell, was da schief lief. «Der Koch hat in diesem Fall wohl das Fleisch direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen geschoben – oder dann war das Fleisch zu wenig lang abgehängt.»

Das sind die häufigsten Fehler beim Niedergaren. «Oder man hat schlicht ein falsches Stück gewählt», so der Küchenprofi. Denn nicht jedes Stück eignet sich auch für diese Kochmethode. «Gerade die traditionellen Schmorstücke sind überhaupt nicht geeignet fürs Niedergaren.» Vorsicht sei auch bei Biofleisch geboten, weil dieses oft noch sehr frisch und somit zu wenig gelagert sei.

IN SACHEN NIEDERGAREN ist Annemarie Wildeisen in der Schweiz so etwas wie eine Vorreiterin. Sie praktiziert diese schonende Art der Fleischzubereitung schon seit über zwanzig Jahren und hat zum Thema bereits mehrere, sehr erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Ihr Bestseller «Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur» hat sich über 200 000-Mal verkauft. Weshalb also ein neues Buch zum Thema? «Weil es die Quintessenz aus all meinen Erfahrungen ist», betont sie.

«Das grosse Buch vom Fleischgaren bei Niedertemperatur» beinhaltet nicht nur neue Rezepte. Annemarie Wildeisen lässt auch neue Erkenntnisse einfließen. Mit gutem Grund: «Es wird immer wieder bemängelt, dass das Fleisch nicht richtig warm ist, wenn es auf den Tisch kommt.»

DESHALB HAT DIE Köchin und Kochbuchautorin vor zwei Jahren angefangen, grössere Fleischstücke am Schluss der Nachgarzeit nochmals kurz zu erhitzen. Für den Wärme-Finish, wie sie es nennt, wird unmittelbar vor dem Servieren des Fleisches die Ofentemperatur von bisher 80 Grad auf 230 Grad Unter-/Oberhitze erhöht. Dabei nimmt das Fleisch in aufsteigender Temperatur je nach Grösse des Stücks nochmals fünf bis zehn Minuten Hitze auf. «Das Fleisch bleibt dadurch trotzdem zart, hat aber eine angenehme Farbe – und ist vor allem heiss.»

Die Garmethode bei niederen Temperaturen basiert also weder auf unerklärlicher Magie noch auf besonderer Kü-



Hirschentrecote mit Glühweinsauce

SAUCE

- > 100 ml frisch zubereiteter Schwarztee
- > 1 unbehandelte Orange
- > 1 unbehandelte Zitrone
- > 300 ml Rotwein
- > 2 Gewürznelken
- > ½ Zimtstange
- > 2 EL Zucker
- > 1 TL Fleischextrakt
- > 200 g Trauben (weisse oder blaue)

FLEISCH

- > 500-600 g frische Hirschentrecotes (nicht tiefgekühlt)
- > Salz, schwarzer Pfeffer
- > 1 EL Bratbutter
- > 50 ml roter Portwein

ZUM FERTIGSTELLEN

- > 75 g Butter

- 1 Schwarztee zubereiten; er sollte nicht allzu stark im Aroma sein. Von der Orange und der Zitrone die Schale dünn abreiben.
- 2 Alles zusammen mit Rotwein, Nelken, Zimt und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei grosser Hitze auf etwa 100 ml einkochen. Absieben und in den ausgespülten Topf zurückgeben. Den Fleischextrakt beifügen. Beiseite stellen.
- 3 Die Traubenbeeren von den Zweigen zupfen, waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen.
- 4 Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Hirschentrecotes beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In der Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Das Fleisch hineingeben, Hitze um etwa ein Drittel reduzieren und die Entrecotes je nach Dicke insgesamt 6–7 Minuten braten. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 20–30 Minuten nachgaren lassen.
- 5 Den Bratensatz mit dem Portwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb zur beiseite gestellten Sauce giessen.
- 6 In einem Pfännchen 1 EL Butter erhitzen und die Trauben darin kurz erhitzen. Warm halten.
- 7 Die Sauce nochmals aufkochen. Die restliche Butter in Stücken beifügen und in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hirschentrecote in Scheiben aufschneiden, mit den Trauben anrichten und alles mit Sauce umgiessen.

AUS: FLEISCHGAREN BEI NIEDERTEMPORATUR, ANNEMARIE WILDEISEN, AT VERLAG

chenphysik. «Jeder, der ein Rezept lesen kann, kann kochen», gilt Wildeisens Devise auch fürs Niedergaren. Für viele ist das Sanftgaren die ideale Zubereitungsart, wenn sie Gäste haben. So kann das Anbraten einige Zeit im Voraus erledigt

werden und das Fleisch bleibt auch bei Verspätung der Gäste zart. Ganz fanatische Köche inszenieren die Suche nach absoluter Zartheit des Fleisches auch im Sou-vide-Verfahren. Von diesem rät Wildeisen für den Hausgebrauch ab. Das

Fleisch müsse dafür absolut top sein und zudem braucht es teure Vakuum-Geräte.

Annemarie Wildeisen: Das grosse Buch vom Fleischgaren bei Niedertemperatur. AT Verlag, 200 S., Fr. 49.90.

ENTKORKT



Alpenwein aus den Dolomiten

Nachdem ich hier letztes Mal einen Blaufränkisch aus dem Leithagebirge entkorkte, das als Ausläufer der österreichischen Alpen eine Brücke zu den Karpaten bildet, wurde ich von einem Leser gefragt, was denn der Wein mit den Alpen zu tun habe. Sehr viel, meine ich. Denn einmal abgesehen davon, dass fast alle grossen Weine unseres Landes aus den Alpen stammen, ist der Alpenbogen, der sich von Nizza über 1200 Kilometer durch acht Länder bis nach Wien schwingt, eine Schatzkammer von authentischen Weinen aus häufig autochthonen Sorten. Darum entkorke ich heute gerade nochmals einen Wein der Alpenweibühne von Mémoire & Friends. Diesmal stammt er aus den Dolomiten oder besser gesagt vom Rand der Dolomiten, die bis an Südtirols Landeshauptstadt Bozen heranreichen. Nirgendwo sonst als hier auf den Flussschwemmböden in der Ebene von Gries westlich der Altstadt gedeiht Südtirols ureigenste Vorzeigesorte Lagrein so gut. Ein besonders schönes Beispiel ist der Lagrein Riserva vom Taberhof, der von der Kellerei Bozen gekelert wird. Die Degustationsnotiz zum **Lagrein Riserva Taber 2007** ähnelt fast aufs Wort jener des letzten Mal entkorkten Leithaberg Blaufränkisch 2007: sehr dunkles, jugendliches Rot; Aromen von schwarzen Beeren, Pflaumen, Zwetschgen mit würzigen Noten; vollmundig, saftige Säure, feines, strenges Tannin; grosser Wein mit Stil. Tatsächlich haben beide Weine auch viel gemeinsam und passen zu ganz ähnlichen Gerichten. Nicht umsonst standen sie in den Alpenweineinaren und in der Nachdegustation der Zeitschrift «marmite» (verdeckt) nebeneinander. Im Gegensatz zur Fachjury hatte das Publikum allerdings mit dem noch etwas unnahbaren Blaufränkisch mehr Mühe als mit dem schon jetzt leichter zugänglichen Lagrein (siehe www.weininfo.ch). Persönlich gab auch ich dem Taber mit 17,5 Punkten eine meiner höchsten Noten, denn sehr viel schöner kann ein Lagrein nicht sein.

ANDREAS KEL LER

LAGREIN RISERVA TABER 2007

Produzent Kellerei Bozen, Bozen (I)
Herkunft Südtirol
Appellation Südtirol-Alto Adige DOC
Rebsorte Lagrein
Beste Trinkreife Jetzt bis Ende 2017
Passende Gerichte Kalbshaxe, Wild, Hartkäse
Bewertung 17,5 Punkte
Bezugsquelle Vinothek Brancaia, Seefeldstrasse 299, Zürich, Tel. 044 422 45 22, www.brancaia.ch, Fr. 45.–

AUFGETISCHT

Südlicher Esprit in frischer Alpenluft

Grand Restaurant Rotonde, Waldhaus Flims

NEIN, SEINEN KOCHHUT wird er nicht ablegen, auch wenn er nun einen «Gault Millau»-Punkt weniger auf seinem Konto hat. Schliesslich hat Bruno Hurter bereits im «Seehus» in Stäfa und im «Marina» in Lachen gezeigt, was er kann. Seine Ambitionen liegen als Executive Chef des 5-Sterne-Betriebs Waldhaus in Flims anderswo. «Ich will eine schlichte, ehrliche Küche machen», sagt er. Das heisst: vor allem mit regionalen Produkten arbeiten und sie authentisch auf den Teller bringen. So schlicht und einfach, wie wenn man in einer Bergbeiz der Umgebung eingekehrt wäre, war das Vorgesetzte im Grand Restaurant Rotonde (13 GM-Punkte) dann doch nicht. Angefangen beim karamellisierten Galegge-Formacini auf Brioche und Tomaten-Chutney und Kürbispesto (Fr. 19.–) und der Kürbisschaumsuppe mit Kernöl (Fr. 17.–), beides sorgfältig und perfekt zubereitet. Die Kalbskopfbäggli mit buntem Herbstgemüse im Kartoffelmousse-Nest (Fr. 49.–) absolut zart, die gebakenen Apfelknödel mit Zimt-Sauerrahm-Sauce und Joghurt-Eis (Fr. 18.–) zum Dessert ein krönender Abschluss. Ohne Zweifel: Er darf seinen Hut weiterhin mit Stolz tragen. SILVIA SCHAUB



Bruno Hurter vom Grand Restaurant Rotonde, Hotel Waldhaus Flims, Flims. Tel. 081 928 48 48, www.waldhaus-flims.ch. Geöffnet: täglich ab 19 Uhr geöffnet, im Winter von Mo bis Do auch von 12 bis 14 Uhr.

KÜCHE Mediterran inspirierte Küche mit Frischprodukten aus der Region
SERVICE Umsichtig, charmant und unkompliziert
AMBIENTE Modern, luftig, mit grandioser Bergsicht
PREISE Vorspeisen ab Fr. 13.–, Hauptgänge ab Fr. 54.–

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Der Mann meiner Nachbarin ist bei einem Arbeitsunfall ums Leben gekommen. Wir pflegen keinen Kontakt zueinander. Der Gruss im Treppenhaus ist alles, was uns verbindet. Wie reagiere ich nun?

SCHREIBEN SIE IHRER NACHBARIN eine Karte mit trostspendenden Worten – und zwar unmittelbar, nachdem Sie vom Unglück erfahren haben. Haben Sie das Bedürfnis zu mehr, dann klingeln Sie bei der Nachbarin an der Haustür und teilen ihr Ihr persönliches Beileid mit. Von Vorteil tun Sie dies ein paar Tage nach der Beerdigung. Bis dann haben sich der erste Schock und die vielen Verpflichtungen etwas gelegt. Zeigen Sie, dass Sie betroffen sind von dem Unfall, und überlegen Sie sich bereits im Vorfeld, was Sie sagen möchten. Auch wenn sie sonst bis anhin keinen Kontakt hatten, können Sie Ihre Hilfe für Einkäufe oder sonstige Erledigungen anbieten. In diesen Situationen ist man einfach nur froh, Beistand von Leuten zu bekommen. Aussergewöhnliche Situationen verlangen oft aussergewöhnliche Taten. Drängen Sie sich jedoch nicht auf. Und wenn Sie auf einen Kaffee eingeladen werden, ist es höflich, sich nach einer halben Stunde wieder zu verabschieden.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch