



# SALIXCULINAIRE

NITRAM ILHAS

[Read me - Bitte lesen](#)

Bitte beachten: Dieses iBook wird nicht mehr aktualisiert!

Es wird sukzessive ins [Web](#) über tragen

# VORWORT / VERSION

Version 25.3.2021

► [Download neuste Version! \\*](#)

## Einleitung

Seit vielen Jahren notiere ich meine Rezepte in der Website ► [salixculinaire.ch](http://salixculinaire.ch). Mit der Anschaffung des Combi-Steam HSL, des Kleinbackofens Comhair HSE und des Induktionsfelds veränderten sich die Kochgewohnheiten und damit auch gewisse Techniken. Dies gab Anlass SalixCulinaire in einem e-Book neu zu erstellen.

Im Juli 2015 stellte ich die Kapitel zusammen und halte nun sukzessive die Rezepte im Buch fest. Möglichst mit einer Foto. Die Fotos sind einfache Schnappschüsse mit dem iPhone. Schliesslich ist das Ziel ‚Essen‘ und nicht ‚Fotografieren‘.

Hin und wieder stelle ich fest, dass mir bei der Niederschrift der Rezepte Fehler unterlaufen sind: Ein Zubereitungsschritt fehlt, ist doppelt oder stimmt inhaltlich nicht. ► Bitte mich orientieren.

Wer das erste Mal ein iBook liest, der konsultiere bitte: ► ‚Read me - Bitte lesen‘.

Ferner: Die Buch-internen Links und die sog. Drop-down für ‚Quelle‘ und ‚Praxis‘ funktionieren im iBook, nicht aber im Pdf. Zum Lesen iPhone und iPad quer halten

## Das Buch entwickelt sich laufend weiter

Zudem ergänze ich bestehende Rezepte laufend mit neuen Erfahrungen und notiere Details unter ‚Praxis‘. Deshalb regelmässig die neuste Version von SalixCulinaire ► [herunterladen](#).

Vor dem Oeffnen der neuen Version die alte in der iBooks-Bibliothek löschen!

## Drucken?

Pdf: ja, mit Passwort ‚salixculinaire‘. iBooks hingegen erlaubt leider kein direktes Drucken. Hingegen funktioniert ‚Bildschirmfoto oder Printscreen‘

## Rezept nicht gefunden?

Statt im Inhaltsverzeichnis zu suchen empfiehlt es sich die Suchfunktion zu verwenden (Lupe oben rechts im iBook). Es werden alle Seiten gelistet auf denen der gesuchte Begriff vorkommt. Ab etwa Seite 35 erscheinen die Rezepte!

# VERZEICHNIS DER KAPITEL

[Read me / bitte lesen](#)

[V-Zug](#)

[Techniken](#)

[Apéro, Vorspeisen](#)

[Fisch + Meeresfrüchte Hauptspeise](#)

[Fleisch Techniken](#)

[Geflügel Hauptspeise](#)

[Kalb Hauptspeise](#)

[Lamm Hauptspeise](#)

[Schwein Hauptspeise](#)

[Rind Hauptspeise](#)

[Wild](#)

[Kohlehydrate / Sättigungsbeilage](#)

[Gemüse](#)

[Desserts, Süßspeisen](#)

[Backwaren salzig](#)

[Backwaren süß](#)

[Früchte & Obst](#)

[Milchprodukte](#)

[Pilze](#)

[Eier](#)

[Marroni / Kastanien](#)

[Saucen - warme](#)

[Saucen - kalte](#)

[iBooks Techniken](#)

Allfällig ‚tote‘ Links bitte ➤ melden. Danke

# NEUSTE REZEPTE

- Die Links funktionieren nur im iBook, nicht aber in einem Pdf.
- iPhone und iPad quer halten
- Es sind nur die einzelnen Rezepte aufgeführt, d.h. ohne die Gerichte in den EasyCook-Tabellen
- Regelmässig die [neuste Version von SalixCulinaire herunterladen](#).

## 2021

[Sablés Isabelle](#)  
[Meerfrüchte Fooby](#)

## 3. Q. 2020

[Rindshaxe vac & Grill](#)

## 1. Q. 2020

[Trüschchen Luzerner Art](#)  
[Zopf/Züpfle](#)

## 3. Q. 2019

[Kartoffelsalat](#)

## Juni 2019

[Grill 800° Oberhitze](#)

## Februar 2019

[Rind Halsbraten](#)

## Oktober 2018

[Rehgeschnetztes](#)  
[Truthahn Extremitäten \(Vac\)](#)

## September 2018

## August 2018

[Skirt/Saum-/Leistenfleisch \(Vac\)](#)

## Juli 2018

[Hackblätzli](#)

## Juni 2018

[Hollandaise](#)

## März 2018

[Lachsfilets, Kabeljau \(Vac\)](#)  
[Beefsteak Tatare](#)

## Februar 2018

[Lammleber chinesisich](#)  
[Lammgigot - klein \(Vac.\)](#)

## Hohrücken am Knochen (Vac.)

[Lammleber - asiatisch](#)

## Dezember 2017

[Trutenbrust Vac](#)

## November 2017

[Pouletbrust in Scheiben - polynesisch](#)  
[Truthahn zerlegen](#)  
[Truthahn /Turkey - am Stück](#)  
[Truthahnbrust](#)  
[Turkey Breast with Crispy Skin](#)  
[Schweinsfilet - Maple Syrup/Apple](#)  
[Saucenkartoffeln](#)  
[Zucchini - blitzschnell](#)  
[Vinaigrette](#)  
[Kürbispurée mit Kartoffeln](#)  
[Orangencrème Grosmammi Heusser](#)  
[Kutteln à la mode de Caën](#)  
[Engadiner Nusstorte](#)  
[Parfait Glacé](#)  
[Guetzli-Himmel](#)

## Birnen - Paires à botzi

[Bräzeli nach Berner Art](#)  
[Lammvoressen Emmentaler Art](#)  
[Lammragout "orientalisch"](#)  
[Kalbskopfbäckli](#)  
[Lammherz \(Corazon\)](#)  
[Kalbsnierli - Chinesisch](#)  
[Kalbsleber - asiatisch](#)  
[Kalbsnierli - mit Petersilie](#)  
[Moussaka](#)

## Oktober 2017

[Liquid Smoke - Technik/Rezepte](#)  
[Sweet Potatoes Purée](#)  
[Crevetten mit Penne - Tomatensauce](#)  
[Paprika-Sauce](#)  
[Geflügelleber Mousse](#)

## Juli 2017

[Hackbraten vac.](#)



## Juni 2017

[Rindsbrust/Brisket \(Vac/Grill\)](#)  
[Meerfruchtsalat, Insalata di mare](#)

## Mai 2017

[Rindshohrücken](#)  
[Rind Weisses Stück \(Tri Tip\) \(Vac\)](#)  
[Verlorene Eier](#)

## April 2017

[Chimichurri-Sauce](#)  
[Züri Gschnätzlets traditionell](#)

## Februar/März 2017

[Hirschfilet \(Vac.\)](#)  
[Morchelsauce](#)  
[Schweinsbrustspitz \(Ofen\)](#)  
[Wildschweinfilet \(Vac\)](#)

## Dezember 2016

[Gitzischulter \(Vac\)](#)  
[Kalbsbraten \(Vac.\)](#)

## November 2016

[Eglifilets - gebraten in Butter](#)  
[Fischfilets mit Kräutern](#)  
[Hecht im Backofen](#)  
[Rehrücken \(am Knochen\)](#)  
[Entenbrust](#)

## Oktober 2016

[Lamm-, Gitzibrust vom Grill](#)  
[Ratatouille \(Vac\)](#)  
[Peperonata \(roasted\)](#)  
[Wildpfeffer \(Bräter\)](#)  
[Wildpfeffer \(Vac\)](#)  
[Hasen-, Kaninchenrücken \(Vac\)](#)  
[Fischfilets mit Gremolata](#)

## August 2016

[Pouletschenkel \(Vac\)](#)  
[Schweinsbrustspitz \(Vac+Grill\)](#)  
[Pilze in Essig einlegen](#)  
[Pilze - das A und O](#)

## Juli 2016

[Rüeblialat gekocht](#)  
[Vitello tonnato](#)  
[Lammnierstück \(Vac\)](#)  
[Gitzileber](#)

## Juni 2016

[Lammrack \(Vac\)](#)  
[Züri Gschnätzlets - gerührt](#)

## Mai 2016

[Forellenfilets \(Vac\)](#)  
[Quarkauflauf mit Kräutern](#)  
[Tiger Prawns \(Shrimps\)](#)

## April 2016

[Schweinsleber](#)

## März 2016

[Nierenzapfen/Butchersteak/Hangersteak/Onglet](#)  
[Schweinscôtelette \(Vac.\)](#)

## Februar 2016

[Rind Bavette/Flank \(Vac\)](#)  
[Rauchlachs auf Pasta](#)  
[Kabeljau auf Gemüsebeet \(vac\)](#)  
[Kalbscôtelette \(Vac.\)](#)  
[Filet Gulasch Stroganoff](#)

## Januar 2016

[Sauerbraten rosa \(Vac\)](#)  
[Sauerbraten traditionell \(Vac\)](#)  
[Linsen \(braune\)](#)  
[Schweinsbälzli](#)  
[Forellenfilets Vac auf Gemüse \(Fusionchef\)](#)  
[Rindsbrust/Brisket Braten \(Vac\)](#)

## Dezember 2015

[Siedfleisch vom Rind \(Vac.\)](#)  
[Rindshuft Braten / Roastbeef](#)  
[Steinpilze \(tiefgekühlt\) in Butter gebraten](#)  
[Bodenkohlrabi, Gköch](#)  
[Schweinsfilet am Stück \(Vac.\)](#)  
[Kalbsbrust am Stück](#)

## November 2015

[Pouletbrust Kung Pao](#)  
[Lammgigot \(schwer\)](#)  
[Rotweinsauce - auf die Schnelle](#)  
[Rindsfilet Médailles \(Vac\)](#)  
[Kabeljau - auf Gemüsebeet](#)

[Wildschweinfilet](#)  
[Wildschweinsfilet - am Stück](#)  
[Wildschweinsfilet-Würfel](#)  
[Griessplätzchen](#)  
[Polenta mit Rosinen](#)  
[Dörrbohnen](#)

## Oktober 2015

---

[Rehbraten](#)  
[Hirschentrecôte](#)  
[Käsesoufflé](#)  
[Kastanien glasiert](#)  
[Lammfilets-Würfel](#)  
[Saucen zu Wild](#)  
[Reh- / Hirschschnitzel](#)  
[Omelettes aux fines herbes](#)  
[Käsecrêpes mit Safranlauch](#)  
[Pouletbrust gefüllt \(Vac\)](#)  
[Quittengelée und -purée](#)  
[Rotkraut \(Rotkabis\)](#)

## September 2015

---

[Schweinsnierstück](#)  
[Schweinsbraten - mit Kräutern](#)  
[Magere Bratenstücke V-Zug](#)  
[Steinpilze rüsten/tiefkühlen](#)  
[Steinpilze frisch in Butter gebraten](#)  
[Wild - Grundsätze](#)

## Juni - August 2015

---

[Forelle / Truite Meunière](#)  
[Zartgaren in Sauce allgemein](#)  
[Lammgigot/Gitzischlegel](#)  
[Lammgigot am Stück](#)

[Lammnierstück](#)  
[Lammrack, -hüftli](#)  
[Lachs- oder -Forellenfilet auf Gemüse](#)  
[Lachsschwanzfilet auf Gemüse gedämpft](#)  
[Magere Bratenstücke allg. \(Wirth\)](#)  
[Schmoren im Sud](#)  
[Pouletbrust-Würfel - in Sauce gerührt](#)  
[Pouletbrust-Würfel - mit Madeira, Dörrfrüchte, Rahm](#)  
[Pouletbrust-Würfel - Coq au vin](#)  
[Coquelet](#)  
[Poulet-Teile & roasted Vegetables](#)  
[Pouletbrust in Scheiben - polynesisch](#)  
[Kalbsschulterbraten](#)  
[Kalbscôtelette](#)  
[Kalbsleber in Streifen- suuri Läberli](#)  
[Kalbsschnitzel à la minute](#)  
[Kalbszunge / Rindszunge](#)  
[Schweinscôtelette](#)  
[Schweinsfilet-Würfel gerührt](#)  
[Schweinsfilet am Stück](#)  
[Rindsfilet am Stück](#)  
[Rumpsteak, Huftblätzli](#)  
[Kartoffelgratin Dauphinois](#)  
[Risotto im Dampf](#)  
[Pizza](#)  
[Käsekuchen](#)  
[Quarkauflauf mit Schinken](#)  
[Omble - Saibling](#)  
[Apfelkuchen - Tarte Tatin](#)  
[Früchtekuchen \(-wähe\)](#)  
[Osterfladen, -kuchen](#)  
[Soufflé süß](#)  
[Konfitüre allg.](#)  
[Gelée allgemein](#)

[Preiselbeeren-Konfitüre](#)  
[Sauce Béchamel](#)  
[Sauce Madère \(mit Fleischsud\)](#)  
[Saucen zu Braten](#)  
[Saucen - Pouletbrust punktgenau garen](#)



# SalixCulinaire - Auswahl

Wenn das Kochbuch fehlt ...

  
Suche

## Fleisch

[Chinesisch](#)[Gems](#)[Gitzi](#)[Grill](#)[Hirsch](#)[Kalb](#)[Lamm](#)[Marinade](#)[Reh](#)[Rind](#)[Sauce](#)[Schwein](#)[Strauss](#)[Wild](#)[Wildschwein](#)[Würzpaste](#)

## Regionen

[Italien](#)

## Techniken

[Braten durchzogen](#)[Braten mager](#)[Dampfkochen](#)

In Sauce gerührt

[Kleine](#)[Fleischstücke](#)[Me...](#)

## Fisch, Meerfrüchte

[Bondelles](#)[Crevetten](#)[Dorade](#)[Dorsch](#)[Egli](#)[Felchen](#)[Forelle](#)[Hecht](#)[Kabeljau](#)[Lachs](#)[Lachsforelle](#)[Lotte](#)[Loup de mer](#)[Meerfrüchte](#)[Omble](#)[Rotzunge](#)[Saibling](#)[Scampi](#)[Seezunge](#)[Sole](#)[Thunfisch](#)[Trüsche](#)[Wolfsbarsch](#)

## Regionen

--

[Techniken](#)

## Geflügel

[Chinesisch](#)[Coq](#)[Coquelet](#)[Ente](#)[Huhn](#)[Paté](#)[Poulet](#)[Strauss](#)[Truthahn](#)[Turkey](#)

## Regionen

[Ceylon](#)[Chinesisch](#)

## Tags

[Brust Curry](#)[Exotisch+Fein Filet](#)[Flügel](#)[Günstig+super](#)[Leber Nierstück](#)[Schenkel](#)[Selten+Exzellent](#)[Zarter als je](#)

Alles im Detail ...

## Gemüse, Kohlehydrate

[Backen salzig](#)[Gemüse](#)

## Desserts, Früchte, Backwaren, Konservieren

1

# READ ME - BITTE LESEN

➤ [Erfahren wie sich in Büchern stöbern lässt - dank iBooks](#)

➤ [SalixCulinaire hat eine Vorgeschichte](#)

➤ [Die neusten Rezepte](#)

➤ [Download neueste Version von SalixCulinaire](#)

Selten+Exzellent

Spargel Steinpilz

Sweetpotatoes

Z...



# IBOOKS - 1. SCHRITTE

## Inhaltsverzeichnis anzeigen

Auf Bildschirm tippen -- oben erscheint am Bildschirmrand eine Steuerzeile.

*Auf iPad*

1. erscheinen unten an der Seite weisse Punkte für jedes Kapitel.
1. darüber fahren um Kapitelseite zu sehen, oder
2. in Buch blättern (schieben der Seiten)

3. die Miniaturen schieben und auswählen, oder

*Auf Mac*

4. erscheint Inhaltsverzeichnis als Aufklappliste.

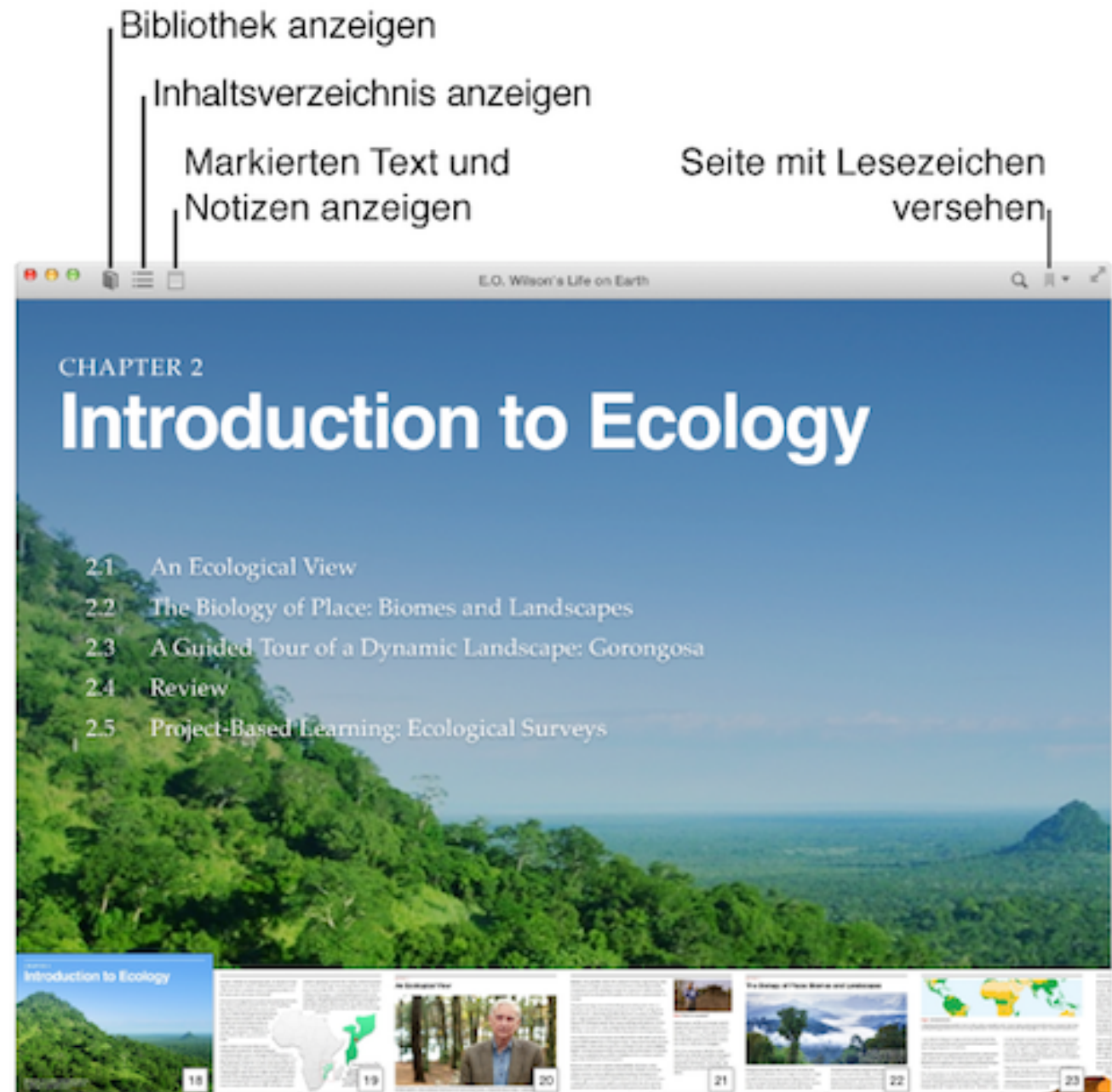
Es können Miniaturen je Kapitel angezeigt werden.

## Suche

Auf Lupe oben rechts tippen, Suchbegriff eingeben

## Seite mit Lesezeichen versehen

Auf die Lesezeichentaste tippen.



Die Lesezeigentaste ist rot, wenn die aktuelle Seite bereits mit einem Lesezeichen versehen ist.

2

## V-ZUG

Unter diesem Kapitel sind Informationen zu den verwendeten Geräten von V-ZUG zu finden.















Combi-Steam HSL: Combi weil Ober-/Unterhitze, Heissluft und Steamer in einem Gerät kombiniert sind und teils auch kombiniert betrieben werden ([▶siehe Betriebsarten](#)).



Combair HSE: ein sog. Kleinbackofen, weil er nicht die volle Höhe eines Backofens hat

# BETRIEBSARTEN VON HSL UND HSE

## Betriebsarten von Combi-Steam HSL und Kleinbackofen HSE

Quelle: [V-Zug](#)

-  Dämpfen
-  RegenerierAutomatik/AufwärmAutomatik
-  EasyCook
-  Favoriten
-  GourmetGuide
-  Eigene Rezepte
-  Rezepte
-  GarAutomatik
-  Zartgaren
-  Dämpfen
-  Regenerieren
-  Profi-Backen
-  Heissluft
-  Heissluft mit Beschwadern

-  Heissluft feucht
-  Zartgaren mit Dampf

## Links betreffend V-ZUG

- ▶ [Betriebsanleitung Combi Steam HSL](#)
- ▶ [Betriebsanleitung Backofen HSE](#)



# EINSATZ V-ZUG-GERÄTE

## Strategie oder Priorität

### Wann

- welches Gerät und
- welche Betriebsart oder
- welche Komfortfunktion verwenden (Garautomatik, Easy Cook, GourmetGuide (Rezepte))

1. Wenn der *CombiSteamer HSL* frei ist, dann immer diesen verwenden, weil komfortablere Bedienung, leichter zu reinigen, höherer Garraum, mehr Funktionen als Backofen HSE (z.Bsp. Profibacken, Beschwaden).
2. Falls das Gericht in der *Garautomatik* zu finden ist, dann diese einsetzen.
3. In nächster Linie in *EasyCook* Gericht oder in den gespeicherten Rezepten suchen.
4. In einfachen Fällen oder wenn in Schritt 2-3 nichts gefunden, dann direkt die *Betriebsart* wählen.

## Menukombinationen

### HSL, HSE & Induktion

1. *Fleisch* in HSL garen und später in HSE ziehen lassen. Solange *Fleisch* in HSL kann in HSE *Kartoffelgratin* gemacht werden. Wenn HSL frei wird, dann *Gemüse* darin dämpfen oder dünsten.
2. *Risotto und gedünstetes Gemüse* (beide HSL, Heissluft mit Beschwaden); in HSE das *Fleisch* garen (max. 8 cm hoch!)
3. *Poulet und Gemüse* zusammen in Bratbeutel in HSL

## Erfahrungen allgemein

### mit CombiSteamer HSL

1. *Hitzeverlust nach Oeffnen*: HSL benötigt beim Dämpfen 2 Min. um wieder 100° zu erreichen.
2. *Auftauen*: Tiefgekühlte Gerichte können mit Dämpfen, 40° aufgetaut werden, Bspw. [► Braten](#).
3. *Heissluft mit Beschwaden*: statt dauerhaft zu befeuchten, kann bspw. nach 1/3 der Gardauer das Beschwaden ausgeschaltet werden (Anleitung HSL, S. 22).

4. *Regenerieren*: Dampf & Heissluft erwärmen Gargut schonend; bspw. bis zu 4 Teller mit angerichteter Mahlzeit, Vorschlag 9 Min., 120° C (Anleitung HSL, S. 22).
5. *Profi-Backen*: Im kalten Garraum zuerst eine Dampfphase von ca. 10 Min., dann Heissluft. Sehr empfohlen für Hefe und Blätterteiggebäck, z.Bsp. Zopf oder Prussiens

### mit Backofen HSE

---

1. Vorheizen HSE Umluft feucht auf 80° benötigt 5 Minuten
2. Vorheizen HSE PizzaPlus auf 200° benötigt 12 Minuten
3. Zartgaren auf Rost, der direkt auf Blech liegt, lässt 13 cm freie Höhe. Abzüglich notwendiger Freiraum von 5 cm, gibt Braten von max. 8 cm Höhe. Allenfalls auf HSL ausweichen.

### Reinigen

1. HSL: Abwaschmittel mit Lappen auftragen, 20 Min. dämpfen 100°, auswischen
2. HSE/HSL: Wenn stark verschmutzt, dann mit Backofenspray, z.Bsp. K2 von Coop. *Achtung: nicht in Ventilator spritzen!*

# ZARTGAREN

## Tabelle für Fleischarten und vorgeschlagene Ziel-Kerntemperaturen für den Service

Fleischstück	Gargrad	Vorschlag Zieltemperatur °C
Kalbsfilet	saignant	58
	à point	62
Kalbshuft, Kalbsnierstück	à point	63
Kalbsschulter	à point	72
Kalbshals	à point	78
Rindsfilet	saignant	53
	à point	57
Entrecôte, Roastbeef	saignant	53
	à point	57
Rindshuft	à point	63
Rindshohrücken	à point	68
Rindsschulter	à point	72
Schweinshuft, Schweinsnierstück	à point	65
Schweinshals	à point	80
Lammgigot	saignant	63
	à point	67

VZug empfiehlt u.a.:

Falls Sie das Fleisch erst nach dem Zartgaren anbraten möchten, reduzieren Sie die vorgeschlagene Zieltemperatur um etwa 3–4 °C.

### Eigene Rezepte - Gardauer

Dauer eines Schrittes. Sind mehrere Parameter eingestellt, dann ist die Gardauer nur von einem Wert abhängig. Folgende Reihenfolge:

1. Zielkerntemperatur
2. Dauer
3. Temperatur

### Meine Erfahrung

Die *Temperaturwerte von V-Zug* modifiziere ich aufgrund der Erfahrungen mit [Wirth](#). Irgendwo in der Mitte. Dafür nach dem Anbraten zusätzlich ‚Ziehen lassen‘ Siehe [dazu](#).

Bei *gerollten Braten* kann der Gargutsensor die Temperatur nicht zuverlässig messen, da er teils evtl. in dünnerer Masse oder Luft steckt (Tel. 2015.09.24 mit Kochberatung V-Zug).

Braten *dünner als 4 1/2 cm* brauchen i.d.R. nicht die von der Funktion ‚Zartgaren‘ minimale Zeit von 2 1/2 Std. Deshalb in diesem Fall den Gargutsensor verwenden und die Betriebsart ‚Heissluft feucht‘ - ‚Zielkerntemperatur‘ & ‚Ofentemperatur‘ & ‚geschätzte Dauer‘ einstellen (genügend hoch schätzen).

# EIGENE REZEPTE SPEICHERN

## Selber Rezepte speichern

1. Sensortaste ‚Kochhut‘ antippen (d.h. ‚Gourmet Guide‘)
2. ‚Buch‘ wählen
3. ‚Buch mit Stern‘, d.h. ‚Eigene Rezepte‘
4. ‚+‘ wählen
5. Betriebsart, Zieltemperatur, Dauer, Temperatur zu Schritt 1 einstellen
6. mit ✓ bestätigen
7. Weitere Schritte erstellen, beginnend mit ‚+‘
8. Speichern des Rezepts - d.h. Wählrad auf die Mappe drehen (erscheint ganz zuhinterst).
9. Speicherplatz auswählen, bestätigen mit ✓, Rezeptnamen eingeben. Beispiel siehe ‚UI‘ ‚SCHW\_HALS\_‘

Weitere Instruktionen zu diesem Thema in ‚Anleitung Combair HSE‘, ‚Gourmet Guide‘, Seite 36, Stichworte:

Zwischenschritte: ‚Halten‘ oder ‚Pause‘





3

## TECHNIKEN - SOUS VIDE

In diesem Kapitel

► [Sous Vide :Vacuisine](#)

Gesonderte Kapitel

► [Fleisch Techniken](#)

► [Wild - Grundsätze](#)

Foto ► [GreatBritishChefs](#)



# SOUSVIDE = VACUISINE - ALLGEMEIN

## Grundlegendes Wissen zu SousVide

- [➤Vacuisine-Kochkurs 2016](#) enthält viele grundlegende Angaben, die sonst im Internet zusammengesucht werden müssen
- V-Zug [➤Vacuisine](#) und Buch V-Zug ‚Vacuisine Aromagaren‘

## Temperaturen und Garzeiten

- Kombidämpfen bei [➤Gourmet-leasing.at](#)
- Kombidämpfen bei [➤sous-vidе-vakuuиgaren.de](#)
- Sous-vidе-Garen: Grundsätze & richtige Garzeit je nach Dicke des Stücks Fleisch, Fisch, Geflügel bei [➤eKitchen.de](#)
- Garzeiten gemäss [➤kochposter.ch](#)
- Garzeiten speziell für zarte rote Steaks bei [➤Sous-vidе Steak.de](#) (in Abhängigkeit von Dicke und Garstufe)
- Siehe die Garzeitentabellen unter den einzelnen Kapiteln, bspw. [➤Vacuisine Geflügel](#)
- Ein [➤Lobgesang auf SousVide](#) - leider schlecht aufgemacht; zeigt aber die Wirkungsweise des langsam Garens.
- Schöne Rezepte mit Garzeiten und Temperaturen bei [➤Fusionchef.de](#) und [➤Greatbritishchefs](#)
- Sous vide nun auch in USA angekommen bei [➤Seriousеats](#)

- Statt in der Pfanne kann das Côtelette oder Steak mit dem Bunsenbrenner oder noch besser mit einer Heissluftpistole schonend gebräunt werden. Geht sehr rasch und effizient. Ergebnis wie vom Grill - aber Hitze gezielt und rundum applizierbar.

## Sicherheit

- [➤US-Food Code](#) empfiehlt nicht länger als 4 Std. bei Temperaturen unter 55° zu garen; jedenfalls nicht für Personen mit Immunschwäche oder besonders Empfindlichen. Siehe dazu auch [➤Sicherheit/Krankheitserreger](#).

## Vakumiergerät und Beutel

Frau Escher, V-Zug, empfiehlt

- Beutel mit Zip und Ventil sowie die einfache Pumpe von Migros (ca. Fr. 15), Btl. 59 Rp
  - Test, sehr gut, [➤Primavista von Landi](#), CHF 60, 1 Btl. 20 Rp
- [➤Tips zum Vakuumieren](#)

## Geräte zum Garen Sous Vide

- Moderne Steamer mit genauen Dampftemperaturen gradgenau einstellbar zwischen 45 und 100°

- Professionelle Kocher
- Gerät zum Einhängen in Wasserbehälter, bspw. [▶ ANOVA](#), ca. 199 €

### Mögliche Strategien im Einsatz von HSL, HSE und Induktion (SousVide nur im HSL)

- SousVide für kalten Service: Salat, bspw. Fenchelsalat 1); anschliessend sind alle drei Küchengeräte frei.
- Fleisch: 1. SousVide, 2. anbraten Induktion, 3. bis Service warm halten in HSL; Gemüse aus Pfanne (gedünstet oder im Dämpfkörbli) oder HSE, z.Bsp. Gratin, roasted vegetable, Kartoffel evtl. mit Süsskartoffeln geröstet 1)
- Fleisch: SousVide vorgaren, anbraten, bis Service warm halten in HSE; HSL ist frei für Gemüse u.a., z. Bsp. Pouletschenkel 1), Entenbrust1)
- Gemüse: SousVide; HSE und Induktion sind frei für Beilagen
- 
- [Batch cooking](#) d.h. mehrere Beutel mit dem gleichen Gericht. Was nicht sofort benötigt wird, sogleich in Eiswasser abkühlen und dann in Tiefkühler.
- Verschiedene Gerichte stufenweise zubereiten in Steamer, Beispiele:
  - Gemüse dämpfen 100°, nach dem Ende drin lassen und auf einem Rost darüber den Vakuumbbeutel mit bspw. Fisch bei 48° garen.

Rezept/Quelle:

1) siehe [▶Liste der SousVide-Rezepte](#)

### Einsatzgebiete und Beschreibung der Besonderheiten

- Steaks, bspw. [▶Rindsfilet- oder Rumpsteak](#), [▶Kalbscôtelette \(Vac.\)](#)
- „Grillbräune“ erzielen: rasches Ergebnis Meliorgrill (=Gusspfanne), Chromstahlpfanne, rundliche Stücke blitzartig bräunen mit Heissluftpistole (siehe [▶Lammrack](#))
- Schmoren im Sud, bspw. [▶Schmorbraten](#)
- Poulet, bspw. [▶Pouletbrust gefüllt](#)
- Fisch, [▶Fusionchef.de](#); meine ersten Erfahrungen [Forellenfilets Vac auf Gemüse \(Fusionchef\)](#), [Kabeljau auf Gemüsebeet \(vac\)](#),

- Gemüse: [▶Lauch](#) beispielsweise verpestet mit seinem Duft nicht die Wohnung.



# TIPPS ZU VACUISINE VON VZUG

Quelle: VZug Vacuisine-Kochkurs 2016, teils ergänzt

## 2 DIE DREI SCHRITTE VON VACUISINE

### 2.1 Vorbereitung

- Zwingend frische und einwandfreie Lebensmittel einkaufen
- Vor dem Verarbeiten der Lebensmittel die Hände waschen
- Saubere Arbeitsflächen und Schneidebretter verwenden. Falls Sie verschiedene Lebensmittel verarbeiten (z.B. Fleisch und Früchte) nehmen Sie ein neues Schneidebrett oder reinigen Sie das aktuelle gründlich mit Schwamm und Seife
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte erst kurz vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen, um so den Keimgehalt niedrig zu halten
- Um Fleisch in seiner Form zu halten (z.B. Filet, Nierstück etc.) die Stücke vorgängig in **Klarsichtfolie** einwickeln
- Verwenden Sie nur Beutel die auch für Vacuisine geeignet sind (dickeres Material und hitzebeständig)
- Je nach Vakuumiergerät **Flüssigkeiten vorgängig einfrieren** oder verwendete Flüssigkeit mit Butter aufschlagen
- Wenn Sie **Wein oder Spirituosen** verwenden möchten, kochen Sie diese vorgängig auf. Im Vakuum kann der Alkohol nicht verdampfen und schmeckt viel intensiver
- Fleisch evtl. vorgängig anbraten, um so ein intensiveres Röstaroma zu erhalten
- Grünes Gemüse blanchieren, damit die Farbe bis zum Servieren erhalten bleibt
- Wenn Sie Lebensmittel lange (**mehr als 12 Stunden**) garen wollen, verwenden Sie ein gutes Olivenöl. Kaltgepresste Öle können sich im Geschmack verändern und so einen «eisernen», «blutigen» Geschmack erzeugen

### 2.2 Zubereitung

- Sparsamer mit den Aromen umgehen, da diese im geschlossenen Beutel intensiver auf das Gargut einwirken
- Salz und Pfeffer normal verwenden
- Zum **Einfüllen** den Beutel zu 1/3 umstülpen, um den umgestülpten Teil nicht zu verschmutzen. Idealerweise mit einer Kochkelle einfüllen. Ist der Beutel verschmutzt, kann keine Schweisung stattfinden und das Vakuum funktioniert nicht
- **Fett als Geschmacksträger** verwenden (Butter oder Öl)
- Gargut möglichst flach, Fleisch nebeneinander einfüllen, um einen gleichmässigen Garprozess sicherzustellen

### 2.3 Nach der Zubereitung

- Den Restsaft im Beutel je nach Gargut weiterverwenden, z.B. zu Sirup einkochen und Gargut glasieren oder als Fond für Saucen nutzen
- Fleisch trockentupfen, würzen und kurz und scharf anbraten
- Wenn auf Vorrat gekocht wird, den Beutel sofort in Eiswasser abschrecken und je nach Dicke des Garguts mind. 10–60 Minuten im Eiswasser lassen
- Beutel je nach Verschmutzung und verwendetem Lebensmittel entsorgen oder auswaschen und weiterverwenden

## 3 VERSCHIEDENE BEUTEL

### 3.1 Allgemein

Die Beschaffenheit der einzelnen Beutel kann sehr unterschiedlich sein. Je nachdem ergibt sich dadurch auch ein gewisser Aufwand beim Vakuumieren. Denn je nach Beschaffenheit der Innenseite sind die Beutel weniger

geeignet, um Flüssigkeiten zu vakuumieren. Je nach Stärkegrad des Vakuums wird die Flüssigkeit durch den Beutel zum Schweissbalken hingezogen, wodurch der Beutel nicht richtig verschweisst werden kann. So entsteht nur ein schwaches bis gar kein Vakuum.

Wichtig ist, hitzebeständige Beutel (min. 100 °C) zu verwenden, die sich zudem zum Tiefkühlen (bis min. -20 °C) eignen. Der mögliche Temperaturbereich steht meist auf der Verpackung. Bei Beuteln eines professionellen Gastronomie-Geräts steht die Angabe meist direkt auf dem Beutel.

Nachfolgend erläutern wir Ihnen die verschiedenen Beutelarten, beginnend mit dem Einfachsten.

### 3.2 Klarsichtfolie

Um einen Vorgeschmack auf Vacuisine zu erhalten, kann man Fleisch oder Fisch auch nur mit Klarsichtfolie satt einpacken. Jedoch sind nicht alle Zubereitungsarten mit Folie möglich. Flüssigkeiten oder auch der Saft des Gargutes können austreten, da die Folie nicht richtig abdichtet.

### 3.3 Tiefkühlbeutel mit Zipper

Dies ist eine andere günstige Variante, um Vacuisine auszuprobieren, ohne ein Vakuumiergerät anzuschaffen. Mit den verschliessbaren Tiefkühlbeuteln kann man mit Flüssigkeiten arbeiten, da diese vom Verschluss aufgefangen werden. Ein Vakuum als solches kann nicht erzielt werden, denn beim Gebrauch mit verschliessbaren Tiefkühlbeuteln wird die Luft nur aus dem Beutel «gestrichen».

### 3.4 Spezielle Vakuumbeutel mit Saugstutzen

Dies ist die einfachste Form und auch sehr günstig in der Anschaffung. Man braucht dazu eine Pumpe und die speziellen Beutel mit dem Saugstutzen auf den die Pumpe gesetzt wird (siehe Punkt 4.1). Mit dieser Methode kommt man ohne grossen Aufwand zu einem akzeptablem Vakuum, bei dem die Aromen während des Garens in das Gargut eindringen können. Die Beutel

kann man danach auswaschen und so mehrmals verwenden.

### 3.5 Perforierte oder gerippte Beutel

Diese Art von Beutel ist vielfach bei den einfacheren, elektronischen Vakuumiergeräten (Haushaltsgeräten) zu finden, welche als Einstiegsmodell sehr gut geeignet sind.

Die Beutel sind relativ teuer in der Anschaffung: ca. CHF 1.50/Beutel. Es gibt zwei Varianten von Beuteln: Entweder einzelne Beutel oder Beutel ab Rolle, bei welcher die Grösse selber gewählt wird. So können Sie nach individuellen Bedürfnissen die Beutelgrösse bestimmen. Der Nachteil dieser Beutel ist die strukturierte Innenseite. Sie ist gerippt oder mit Netzmuster (siehe Bild) versehen, was einen negativen Einfluss auf das Vakuumieren von Lebensmitteln mit Flüssigkeit hat. Deshalb braucht es eine gewisse Vorbereitung für ein optimales Resultat. Man muss Flüssiges entweder vorgängig einfrieren oder in einen Fettstoff einbinden. Falls Sie wenig Flüssigkeit verwenden, kann es auch schon hilfreich sein, den Beutel «hängend» über die Tischkante zu vakuumieren, damit der Saft unten im Beutel liegen bleibt.

Struktur gerippter Beutel Beutel ab Rolle

### 3.6 Gastronomie Beutel für Kammergeräte

In der Gastronomie sind die Beutel flach und unstrukturiert. Leider sind diese Beutel nicht für einfachere Vakuumiergeräte geeignet. Bei den Gastronomiebeuteln gibt es Unterschiede in der Dicke und dem Einsatzgebiet, je nachdem ob sie «nur» zum Vakuumieren und Aufbewahren, oder für die Verwendung für Vacuisine gedacht sind.

### 3.7 Vakuumierbeutel von V-ZUG

Die Vakuumierbeutel von V-ZUG sind für den Temperaturbereich zwischen -40 °C und +115 °C, und somit auch für Vacuisine (Sous vide) geeignet. Die Vakuumierbeutel sind mikrowellentauglich (z. B. Auftauen von eingefrorenen Speisen). Der Beutel des vakuumierten Lebensmittels muss dazu vor dem

Kontakt mit Mikrowellen eingestochen bzw. geöffnet werden. Ansonsten kann der Vakuumbutel durch den entstehenden Überdruck platzen.

Vakuumbutel

Sachets pour Cuisson / Sacchetti per sottovuoto / Cooking Bags 50 Beutel/  
Sachets/Sacchetti/Bags

## 4 VERSCHIEDENE VAKUUMIERGERÄTE

Vor der Anschaffung eines Vakuumbegerätes ist es wichtig zu wissen, wie es eingesetzt wird. Die Frage: «Was will ich damit vakuumieren?», ist gut zu überlegen. Wenn Sie ein Gerät brauchen, um Gemüse, Fleisch usw. platzsparend einzufrieren, reicht ein einfaches Gerät mit strukturierten Beuteln. Wenn Sie Vacuisine als Hobbykoch verwenden und ausprobieren wollen, dann empfehlen wir die Anschaffung eines Kammergerätes oder einer Vakuumbeschublade.

Auch variieren bei den Geräten die Vakuumstufen. Bei einfachen Vakuumbegeräten ist es nicht immer möglich, die Stärke des Vakuums einzustellen.

### 4.1 Pumpe

Pumpenvarianten erhält man bereits ab ca. CHF 19.–. Die wiederverwendbaren Beutel sind separat zu erwerben. Anstelle des Beutels gibt es auch spezielle Kunststoffdosen, welche einen Saugstutzen im Deckel haben, um so gewisse Lebensmittel zu vakuumieren. Bei dieser Beutelvariante muss in der Packungsbeilage auf die Hitzeresistenz geachtet werden.

### 4.2 Einfaches Vakuumbegerät (Klammergerät)

Wie bei den Beuteln informiert, ist dies ein ideales Einsteiger-Gerät. Die Anschaffungskosten liegen bei ca. CHF 100.–. Mit einem solchen Gerät können viele verschiedene Lebensmittel vakuumiert werden. Zudem erzeugen sie

ein sehr gutes Vakuum für die Aufbewahrung. Wie aber schon erwähnt, ist der Einsatz in Verbindung mit Flüssigkeiten begrenzt.

### 4.3 Pro -Vakuumbegerät (Kammergerät)

#### Vakuumbeschublade von V-ZUG

Die Anschaffungskosten eines Pro -Vakuumbegerätes liegen bei ca. CHF 1'500.–. Diese Geräte sind sehr schwer und werden meist fix an einen Platz gestellt, um ein Herumtragen zu vermeiden.

Der Einsatzbereich dieser Geräten ist unbegrenzt. Grosse Mengen und Flüssigkeiten, auch Saucen, lassen sich uneingeschränkt vakuumieren. Bei Pro Geräten kann die Vakuumstärke wie auch die Schweisstemperatur individuell eingestellt werden. Der Schweissbalken ist tendenziell breiter als bei manch einfachen Geräten. Zudem ist es möglich den Beutel nur zu verschweissen, ohne dabei ein Vakuum zu erzeugen. Dies ist hilfreich, wenn beispielsweise Salat oder andere druckempfindliche Lebensmittel für ein Picknick gerüstet werden. Denn ein Lebensmittel in einem Vakuumbutel zu transportieren ist platzsparender, als dieses in einem Kunststoffbehälter mitzunehmen.

## 5 HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

### 5.1 Was ist der Vorteil von Vacuisine?

- Rezepte einfach und mit Gelinggarantie umzusetzen
- Etwas zeitaufwändigere Vorbereitung, dafür keine Hektik in der Zubereitung und mehr Zeit für die Gäste
- Weniger Geruchsemissionen im Wohnraum
- Intensive Aromen und die Farbe der Lebensmittel bleiben erhalten
- Weniger Flüssigkeitsverlust beim Garen der Lebensmittel
- Kein Anbrennen oder Überkochen
- Sie können grössere Mengen einkaufen, zuhause portionieren, vakuumieren und einfrieren
- Minimale Garverluste

- Gleichbleibende Garergebnisse

## 5.2 Welche Lebensmittel kann ich mit Vacuisine zubereiten?

- Alle Arten von Fleisch. Die Fleischstücke können zur perfekten Kerntemperatur gegart werden. Das Fleisch wird nachträglich angebraten oder grilliert und heiss serviert
- Sehr geeignet für Fisch und Meeresfrüchte, kein Austrocknen
- Fast alle Gemüsesorten sind möglich. Wurzelgemüse und Kartoffeln behalten ihre Struktur und ihr Aroma  
Nicht ganz ideal für grünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Bohnen), da diese wegen der längeren Garzeit einen Graustich erhalten
- Früchte, vor allem für druckempfindliche Sorten wie Pfirsiche, Aprikosen etc.
- Sauce Hollandaise oder Custards jeglicher Art, ohne abscheiden. Im Steamer wird eine konstante Temperatur gehalten, ein Überhitzen ist nicht möglich

## 5.3 Bei welchen Temperaturen gare ich die verschiedenen Lebensmittel?

### Grundsatz:

- Dampftemperatur so hoch wie die gewünschte Kerntemperatur (vor dem Braten)
- Je dicker das Fleischstück, desto länger die minimale Garzeit
- Je sehniger oder fester das Fleisch desto mehr die minimale Garzeit verlängern

Wird Fleisch anschliessend angebraten, so muss die beim Braten in das Fleisch gebrachte Wärme von der Dampftemperatur abgezogen werden. Bei dünnen Steaks dringt Wärme beim Anbraten schneller in den Kern ein. Deshalb muss die Dampftemperatur tiefer sein als bei dickeren Steaks. Details dazu bei den einzelnen Rezepten

Die nachfolgende Liste enthält nur Richtwerte. Die Angaben können je nach Land und Präferenz variieren.

### Fleisch allgemein

- bleu 45°C
- seignant/medium 50–55 °C
- bien cuit/well done 60–65 °C

### Geflügel

- helles Fleisch 60–71 °C
- dunkles Fleisch 75–80 °C

Fisch 50–60 °C

Meeresfrüchte 50–60 °C

Gemüse 80–85 °C

Früchte 80–90 °C

Hollandaise sauce 65°C

Custards 85°C

## 5.4 Wie würze oder aromatisiere ich die Lebensmittel?

- Mit **Salz und Pfeffer** können Sie wie gewohnt würzen, da sich dies im Beutel nicht verändert. Wenn Sie hingegen mit Aromen wie **Kräuter** oder Gewürzen arbeiten, sollte die Menge um rund 30 % reduziert werden, da diese im Beutel eingeschlossen sind und intensiver auf die Lebensmittel einwirken. Die zugegebenen Aromen sollten nicht direkt auf, sondern neben das Lebensmittel platziert werden, da sonst gewisse Stellen des Lebensmittel zu intensiv aromatisiert werden.
- Mit rohem **Knoblauch** im Beutel sollten Sie sparsam umgehen, da dieser einen negativen Einfluss auf den Geschmack haben könnte. Falls Sie trotzdem nicht auf Knoblauch verzichten möchten, geben Sie diesen beim Anbraten dazu.
- Falls Sie mit **Alkohol** arbeiten möchten, macht es Sinn diesen vorgängig kurz aufzukochen. Der Alkohol kann im Beutel nicht entweichen wie

beim Kochen in der Pfanne und hat somit einen zu intensiven, teils negativen Einfluss auf das Lebensmittel.

### 5.5 Welche Beutelgrößen brauche ich?

Dies ist abhängig von der Grösse und Art ihres Gerätes und von der Portionsgrösse, die Sie wünschen. Idealerweise besorgen Sie sich zwei verschiedene Grössen von Beuteln. So sind Sie gut eingedeckt und flexibler.

### 5.6 Wie vakuumiere ich Beeren?

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Beeren vorgängig lose einfrieren und dann im gefrorenen Zustand vakuumieren. So bleibt die Form der Beeren schön erhalten und werden nicht zerdrückt. Um sicher zu sein, dass nichts kaputt geht, stellen Sie das Vakuum auf eine niedrige Stufe.

Falls Sie eine grössere Menge in einem Beutel haben, aber nur eine Handvoll brauchen, nehmen Sie bevorzugt einen grösseren Beutel und vakuumieren Sie ihn so nah wie möglich am Rand. So schneiden Sie den Beutel hindernisfrei bei der Schweissnaht auf, nehmen die gewünschte Menge heraus und vakuumieren denselben Beutel wieder.

### 5.7 Kann ich ein ganzes Menü Vacuisine zubereiten?

1. Variante: Da die Lebensmittel durch die gradgenaue Einstellung nicht überkochen können, braucht es nur ein bisschen organisatorisches Geschick. Garen Sie z.B. zuerst das Gemüse und die Kartoffeln bei 85 °C während ca. 45 Minuten. Reduzieren Sie die Temperatur auf 55 °C, geben Sie das Fleisch hinzu und garen Sie alles für nochmals ca. 30 Minuten (abhängig von der Dicke des Fleisches). Um schneller die tiefere Temperatur zu erreichen, öffnen Sie kurz bei laufendem Gerät die Tür. Legen Sie dabei ein kühles, feuchtes Tuch auf die Tür.

2. Variante :Kochen Sie alles vorgängig und kühlen Sie die Beutel umgehend in Eiswasser auf 5 °C. Am Tag des Anlasses erwärmen Sie alle Beutel bis auf max. 55 °C, auf die niedrigst gebrauchte Temperatur. Die Kartoffeln und Karotten können nachträglich in einer Pfanne angebraten oder glasiert wer-

den, damit Sie eine angenehme Serviertemperatur haben.

### 5.8 Wo liegen die Garzeiten der verschiedenen Lebensmittel?

Mit Vacuisine benötigen Sie mehr Zeit zum Kochen, da die Beutel länger und bei tieferer Temperatur im Gerät sind.

Die **Garzeiten sind abhängig von der Dicke und Konsistenz** der Lebensmittel. Die Zeiten können bei sehr weichen Lebensmittel zwischen 5 bis 30 Minuten liegen oder beispielsweise bei Spareribs oder Schweinebauch bis zu 48 Stunden.

#### 5.8.1 Dicke - nicht Gewicht

Die **Dicke/Höhe** der Lebensmittel, vor allem bei Fleisch und Fisch, beeinflusst die Garzeit. Das Gewicht der Lebensmittel spielt bei Vacuisine keine Rolle.

#### 5.8.2 Konsistenz

Die Konsistenz ist ebenfalls von grosser Bedeutung. **Zarte und weiche Lebensmittel** brauchen nur auf Serviertemperatur gegart zu werden, bevor man diese rausnehmen und evtl. anbraten oder grillen kann. **Festere Lebensmittel** brauchen eine längere Garzeit, teilweise bis zu 48 Stunden, da sie nicht nur bis zur Serviertemperatur erhitzt werden müssen, sondern je nach **Lebensmittel** (z.B. Fleisch) bei einer höheren Temperatur weich gegart werden müssen.

### 5.9 Wie kann ich Fleisch mit zwei verschiedenen Garstufen in einem Gerät zubereiten?

1. Variante: Garen Sie beide Fleischstücke auf der «tieferen» Garstufe. Nehmen Sie die zwei Fleischstücke aus dem Garraum und nehmen Sie diese aus dem Beutel. Tupfen Sie diese trocken, würzen und braten Sie die Stücke an. Das Fleischstück mit der «höheren» Garstufe lassen Sie länger in der Pfanne oder geben das Stück mit der «tieferen» Garstufe später dazu.



2. Variante: Garen Sie erst das Stück mit der «höheren» Garstufe. Reduzieren Sie die Temperatur und geben Sie dann das Stück mit der «tieferen» Garstufe dazu. Das erste Stück kann nicht übergaren. Beide Fleischstücke sind gleichzeitig bereit für das Anbraten.

### 5.10 Wie lange kann ich vakuumierte, gegarte Speisen aufbewahren?

Um die Lebensmittel länger aufbewahren zu können, müssen diese nach dem Garprozess umgehend in Eiswasser auf  $-5\text{ °C}$  gekühlt werden. Bei normalen Kühlschrankschranktemperaturen und je nach Art der Lebensmittel können diese problemlos bis 48 Stunden aufbewahrt werden. In einem Kühlschrank mit einer FreshControl-Zone bei  $-2\text{ °C}$  sogar bis zu einer Woche.

In einem Vakuumbeutel sind die Lebensmittel auch für den Tiefkühler geeignet. Der Vakuumbeutel ist wie eine schützende und luftdichte Hülle und ein Gefrierbrand beinahe unmöglich.

### 5.11 Gibt es Lebensmittel, die sich für Vacuisine nicht eignen?

Wie bereits erwähnt, ist grünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Spinat und Bohnen) und Geflügel am Stück, ganze Poulet o.ä. nicht für Vacuisine geeignet. Bei diesen Lebensmittel entsteht im Inneren ein Hohlraum, wodurch ein ungleichmässiges Resultat erreicht wird, da die Luft ein sehr schlechter Wärmeleiter ist.

### 5.12 Besteht für mich ein Gesundheitsrisiko, da Hitze auf Plastik trifft?

Die Beutel, die für diese Garmethode verwendet werden, sind speziell für höhere Temperaturen konzipiert. Es besteht kein gesundheitliches Risiko.

### 5.13 Welche Vakuumierstufe wähle ich für die Lebensmittel?

Falls die Vakuumierstufe bei Ihrem Gerät verstellt werden kann, so gelten folgende Regeln:

- Alles was empfindlich ist (Salat, Beeren, Chips etc.), auf einer tiefen Stufe (**leichtes Vakuum**) vakuumieren.

- Fisch ist ebenfalls empfindlich
- Fleisch, Gemüse oder Früchte können hingegen auf einer höheren Stufe (**starkes Vakuum**, auch zum Garen geeignet) vakuumiert und weiterverarbeitet werden.

Wenn Sie die Lebensmittel hinterher einfrieren möchten, ist ein starkes Vakuum besser, da der Beutel eng am Lebensmittel liegt und sich so kein Gefrierbrand bildet.

# VAKUUMIEREN - GERÄTE UND TIPS

## Vakumiergerät und Beutel

Frau Escher, V-Zug, empfiehlt

- Beutel mit Zip und Ventil sowie die einfache Pumpe von Migros (ca. Fr. 15), Btl. 59 Rp, insbesondere für nasse Produkte oder mit Sauce
- Kassensturz, sehr gut, [► Primavista von Landi](#), CHF 60, 1 Btl. 20 Rp., auch Rollen erhältlich

## Vakuumieren mit dem Gerät von Landi

- Die gerippten Beutel von Landi verwenden.
- Die Beutelöffnung etwa 5 cm herausklappen, damit die spätere Siegelstelle sauber und trocken bleibt.

## Das Vakuumieren von Gargut samt Sauce

Beschreibung [im Internet](#). Meine Erfahrung mit der Pumpe von Migros:

- Vakuumbbeutel mit Zip & Saugventil mit grossem Trichter befüllen.
- Zip gut verschliessen - über der Saugöffnung auf 1 cm wieder öffnen.
- Beutel so ins Waschbecken stellen, dass das Saugventil auf dem Beckenrand liegt..
- Luft via Zip herausdrücken.
- Zip fertig schliessen.

- Mit Pumpe am Ventil saugen und restliche Luftblasen abziehen.
- Ventil flach drücken.

## „Vakuumieren“ mit Frischhaltefolie

- Sehr weiches Fleisch (ausgelöster Rehrücken), Fischfilets von Lachs, Omble/Saibling, Lachsforelle riskiert beim Saugen zerquetscht zu werden.
- Deshalb nach dem Würzen oder Marinieren in Lebensmittelfolie einschlagen. Darauf achten, dass die Folie für den Service leicht geöffnet werden kann (also schönes Päckli falten mit Lasche zum Öffnen).



# SOUSVIDE: HEIZSTAB - ANOVA



## Anova - Heizstab für Sous vide Garen

Diese Gerät für rd. 180 € verspricht eine einfache Lösung für all diejenigen, die keinen modernen Steamer mit den entsprechend tiefen Temperatur oder genügend langen Garzeiten haben.

Ideal auch wenn der Steamer für Gemüse belegt ist und gleichzeitig das Fleisch oder der Fisch sous vide garen sollte.

Ich habe den Heizstab im Februar 2017 gekauft. Die ersten Versuche sehen gut aus. Der Stab wird am Wasserbehälter befestigt. Dieser muss gross (weit resp. hoch) genug sein, um den Beutel aufzunehmen.

Die Rezepte im Web und der App gehen auf die Besonderheiten von Sous vide ein (Temperatur entsprechend Gargrad, Dauer je nach Dicke). Die Arbeitsschritte sind sehr gut dargestellt und mit Fotos dokumentiert. Tips und Tricks zu Sous vide sind in der App zu finden!

## Bedienung Anova - ohne WiFi - direkt am Gerät

1. *Einschalten*: Drücken ‚Pfeil in Kreis‘ für 8 Sek.
2. *Umschalten °F - °C*: Weiter drücken ‚Pfeil in Kreis‘.
3. *Temperatur einstellen und Wasser auf Temperatur bringen*: Blaues Rad drehen; mit ‚Pfeil in Kreis‘ starten
4. Piepston wenn Temperatur bald erreicht ist; sobald erreicht:
5. *Zeit einstellen*: Pfeil in Kreis so lange drücken bis Uhr angezeigt wird (8 Sek.). Dann Uhr drücken bis 00:00:00 angezeigt wird.
6. Zeit mit blauem Rad einstellen, mit drücken auf Uhr bestätigen (=set).
7. Start:: Pfeil in Kreis kurz drücken.

with this device



and your phone



you can get these results



## Bedienung auf englisch - nachträglich gefunden

The timer on the Precision Cooker may be activated and set by following the steps below. You'll have to do a bit of manual timing to get to the device timing, but after ~15 seconds of counting and pressing buttons, you'll be able to relax and let the Precision Cooker do the rest of the timing.

1. Hold the "play" button down for 8 seconds. During that time the display will change from C to F after 3 seconds - but keep holding it! - then the timer button will light up after the 8 seconds
2. Hold the "timer" button down for 3 seconds
3. Use the scroll wheel to set the time
4. Press the "timer" button to begin the countdown
5. Hold the "play" button for 3 seconds to get it to switch back to C (or F, if that's where you began)
6. When the timer disappears, don't worry - you don't have to go back to step one. The time of the timer will show in the 'set' field (numbers below the current temp) and will alternate between set temperature and time remaining.

If you're still having issues, check out our video on setting the timer [▶ here](#): --- oder [▶ allgemein](#) zur Bedienung von Anova.

## Zubehör

[▶ Register](#) um Beutel in Container an Ort zu halten

### Rezepte Anova im Web

1. [▶ über 850 Rezepte auf Anovas Website](#)
2. darin suchen auf Englisch (links oben) oder
3. Kategorien einblenden (rechts oben)
4. [▶ Flank in 5 Varianten](#)

### Rezepte in App Anova

1. [▶ An entirely new approach to home cooking](#)

### Bedienung Anova - **via WiFi** - mit iPhone/iPad/Android

1. App akzeptierte am 16.2.17 das Passwort für das WLAN nicht (lt. Auskunft von Anova Support müsste das Passwort ‚einfacher‘ sein. Später wieder einmal versuchen.

# SOUSVIDE: REZEPTLISTE (VAC)

Rezepte in Salixculinaire finden? iBook durchsuchen mit ‚Vac‘!

## Ausprobieren

### SousVide-Rezepte aus Buch Vacuisine

---

1. Entenbrust I) (pendent!), Buch Vacuisine S. 62
  2. Fenchelsalat (pendent!), Buch Vacuisine S. 50
  3. Kalbsbäckli, (pendent!), Buch Vacuisine S. 60
  4. Lammhuft, (pendent!), Buch Vacuisine S. 74
  5. Pouletbrust in Streifen, (pendent!), Buch Vacuisine S. 76
  6. Vitello, Kalbsnierstück, (pendent!), Buch Vacuisine S. 72
- weitere herauschreiben bei S. 86 Fisch** (pendent!), Buch Vacuisine

### Rezepte in Web gefunden

---

1. Speck (grüner), Rezept der [▶greatbritishchefs](#), Pork belly
2. Früchte, Rezepte der [▶greatbritishchefs](#)
3. Federstück vom Rind [▶watson](#) (Siedfleisch bei 120°)
4. Gambas SousVide mit Limone | [fusionchef by Julabo](#)
5. Meerfrüchte / Gartabelle Krustentiere sous vide [V-ZUG AG](#)
- 6.

### Sousvide-Rezepte - lokal als pdf gespeichert!

---

Bei ‚fusionchef‘ finden sich viele gute Ideen, auch für Gemüse, Früchte usw.

1. [▶Pikante kurze Rippchen Sous Vide | fusionchef by Julabo.pdf](#)
2. [▶Roastbeef Sous Vide vom Fassone Rind | fusionchef by Julabo.pdf](#)
3. [▶Sous Vide Kalbsbacke mit Sellerie | fusionchef by Julabo.pdf](#)
4. [▶Sous Vide Reh-Herz | fusionchef by Julabo.pdf](#)

5. [▶Sous Vide Schweinebauch mit Apfelsalat | fusionchef by Julabo.pdf](#)
6. [▶Sous Vide Kalbshaxe mit Kartoffeln](#)

### Rezepte ANOVA im Web

---

1. [▶ über 850 Rezepte auf Anovas Website](#)
2. darin suchen auf Englisch (links oben) oder
3. Kategorien einblenden (rechts oben)

### Rezepte gemäss App ANOVA

1. [▶ An entirely new approach to home cooking](#)



4

## EINKOCHEN, STERILISIEREN



# GRUNDLAGEN

## Idee

1. Stark riechende Gemüse wie Zwiebel, Lauch, Bodenkohlrabi im Weck-Glas garen und gleichzeitig als Vorrat sterilisieren! Küche und Wohnung werden wesentlich weniger verpestet.
2. Tiefkühler entlasten, bspw. Gemüse einmachen, statt tiefkühlen, bspw. Rotkraut.

## Unbedingt zu beachten

In SalixCulinaire wird nur das Einkochen/Sterilisieren im Steamer beschrieben. Alternative Geräte sind der Backofen, Einkochtopf u.a.m., die anders zu bedienen sind.

VZug schreibt in der Anleitung zum Steamer:

1. Lebensmittel können in dafür vorgesehenen Gläsern eingekocht und sterilisiert werden.
2. Es dürfen nur unbeschädigte Gläser mit Glasdeckel, geeigneter, nicht poröse Gummidichtung und korrekt sitzenden Befestigungsklammern verwendet werden (bspw. Weck-Gläser) |).
3. Gläser mit Schraub- oder Bajonettverschluss können den entstehenden Druck nicht abbauen und dürfen daher nicht verwendet werden.

## Allgemein

Detaillierte Informationen zu Einkochen und Sterilisieren (Produkt im Glas erhitzen), Einmachen (in Pfanne zubereiten, heiss in Gläser einfüllen und verschliessen) bietet [Fooby](#). Für den Start kaufe man ein paar Gläser mit Deckeln, dazu noch die passenden Gummiringe und Federklammern bei Weck, der Landi, im Loeb u.a.

Wer sich intensiver mit Einkochen befassen will, der kaufe im [Online-Shop](#) das ‚Weck-Einkochbuch‘.

## 20 Erfolgeregeln nach Weck (für die neuen Rundrandgläser)

1. Gläser und Deckel vor Gebrauch auf Beschädigungen an den Verschlussrändern mit der Fingerspitze prüfen
2. Die bereits sauberen Gläser, Deckel mit aufgelegten Ringen im Steamer 15 Min. bei 100° steril dämpfen.
3. Einkochringe vorher prüfen ob ohne Risse (zwischen Daumen und Zeigfingerspitze auseinander ziehen).
4. Verschmutzte Einkochringe nie mit Spülmittel reinigen, sondern in heissem Wasser mit einem Schuss Essig 3 Minuten wallend auskochen.
5. Beim Einfüllen die Gläser auf ein Tuch stellen und einen Trichter verwenden.
6. Wie hoch einfüllen? Einkochgut bis zur Unterkante des Randes. Die wässrige Flüssigkeit ebenso. Breiartiges und öliges Gut nur bis 1 cm unter den Rand.
7. n.a.
8. Nach dem Einfüllen den Glasrand sauber abwischen.
9. Deckel mit schön zentriert aufgelegten Gummiringen auf das Glas legen.
10. Zuspinnen der Gläser mit 2 Federklammern. Lange Lasche zeigt nach unten.
11. Gläser auf das Lochblech stellen. Sie sollen sich gegenseitig und die Wand des Steamers nicht berühren.
12. n.a.
13. n.a.
14. n.a.
15. n.a.

16. Temperatur und Erhitzungszeit sollen dem Rezept entsprechen, keineswegs unterschreiten. Die teils langen Zeiten sind notwendig für die Haltbarkeit (Verderbniserreger/Bakterien neutralisieren). Die Einkochzeit beginnt wenn der Steamer die Hitze gemäss Rezept im Weck-Einkochbuch erreicht hat. In SalixCulinaire ist in der angegebenen Zeit auch das Aufheizen eingerechnet

17. Nach Ende der Einkochzeit den Steamer abschalten und bei offener Türe etwas abkühlen lassen.

18. Ein Plateau mit einem weichen Tuch bedecken, die noch handwarmen Gläser darauf stellen und an einen kühlen Ort bringen.

Am Folgetag, d.h. nach völligem Erkalten die Federklammern entfernen und durch leichtes Anfassen des Deckels prüfen, ob er auf dem Glas haftet.

In den ersten Tagen täglich, später in grösseren Abständen kontrollieren, ob die Lasche am Gummiring nach unten schaut, das Glas also noch dicht ist.

19. Vorratsplatz soll frost- und sonnenfrei sein.

20. Gläser öffnen durch Ziehen an der Gummilasche. Verklebte Gummi lassen sich lösen, nachdem das Glas mit 4 Federklammern kopfüber für einige Minuten in heisses Wasser gestellt werden.

Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und nur saubere Löffel verwenden.

### Misserfolg?

Gehen Gläser schon beim Erkalten oder bald danach auf, kann das Einkochgut noch verwendet werden: nochmals sterilisieren oder verzehren. Inhalt von später aufgehenden Gläser entsorgen!

**Oel** an Stelle von wässriger Flüssigkeit kann den Gummiring zum aufquellen bringen. Er wird dann nicht mehr dicht schliessen. Lösung: Oel nur bis 1 cm unter den Rand. Gläser in Kühlschrank wenige Monate aufbewahrbar.

Betreffend **persönliche Erfahrungen** siehe [➤ Ablauf - Praxis](#)

### Fragen und Antworten an/von Weck

1. Vorkochen bedeutet Blanchieren? A: Ja

2. Lange Gardauer gemäss Buch, bspw. Bohnen 120 Min. bei 100° (S. 70): sind die dann bereits weich? in Steamer genügen 18 Min. für TK und späteres sautieren?

A: natürlich sind die Bohnen weich. Bei Hauskonserven gelten die Spielregeln alle Keime abzutöten, bei einer Mahlzeit weniger, da wir ein Immunsystem im Verdauungsbereich haben.

3. Gardauer abhängig von Glasgrösse?

A: Keime sind gleichermaßen abzutöten.

4. Gardauer abhängig von Produktgrösse (bspw. Sellerie am Stück, in Stäbchen)

A: aufgeschnittene Gemüse haben besser Wärmedurchdringung, sichern dann besser den Erfolg.

5. Muss zwingend Flüssigkeit alle Hohlräume ausfüllen? bspw. bei Rotkraut?

A: ja, die Aufgussflüssigkeit ist der Wärmeträger Keime abzutöten

6. Kann Flüssigkeit auch Olivenöl sein, bspw. für Knoblauch?

A: Ölhaltige Inhalte sind unverträglich zu der Naturkautschukdichtung; d.h. höchstens in Kühlschrank beschränkte Zeit haltbar.

7. Für welchen Einsatz empfehlen Sie Sturz- und wann Tulpengläser?

A: Sturzgläser sind für feste Inhalte wie Wurst, Pasteten Kuchen gedacht, damit diese aus dem Glas unbeschadet herausgenommen werden können.

8. Für den kleinen Haushalt würde ich eigentlich eher kleine Gläser verwenden <0.5 dl. Vielleicht etwa 2 - 3 dl. Gibt es da Nachteile? A: Nein

### Fussnoten

1) Weck-Gläser erhältlich u.a. im [➤ Online-Shop](#), in einer grösseren Landi und im Loeb





# ABLAUF - PRAXIS

## Zutaten

1. Einkochgläser, Deckel, Einkochringe, Klammern
2. Einwandfreie Lebensmittel, Flüssigkeit
3. Servierbrett mit Tüchlein

## Ablauf Einkochen

Regeln gemäss ‚Grundlagen‘ beachten.

4. Einkochgläser, Deckel sterilisieren bei 100° C während 15 Min.
5. Gemüse oder anderes rüsten, schneiden in Grösse passend für Gläser und spätere Verwendung.
6. Gemüse evtl. blanchieren (zwingend bei Kohlarten, die Gase entwickeln), evtl. leicht gesalzen.
7. Gemüse, Früchte dicht in Gläser einfüllen - jedoch so dass Flüssigkeit sie gut decken kann, Zwischenräume und bis unter den Innenrand mit Flüssigkeit auffüllen. Oelige oder fettige Produkte nur bis 1 cm unter den Innenrand.
8. Glasrand sauber abwischen.
9. Deckel mit aufgesetztem Ring auf das Glas legen und mit 2 Klammern befestigen. Glas aussen mit Lappen sauber reiben.
10. Gläser auf Lochblech in Steamer stellen. Steamer einschalten (Gemüse i.d.R. 90° C, Dauer gemäss Rezepten).

## Erfahrungen Dritter

→ Erfahrungen  
Dritter

Im iBook mit click öffnen (im pdf nicht möglich)

## Meine Erfahrungen

Siehe ‚Praxis‘ - nur im iBook aufklappbar - beispielsweise:

- Wie stark gart der Einkochprozess?
- wie vermeiden, dass Wasser verloren wird.

→ Praxis

# REZEPTE

Die Tabelle und die Links zu dieser Tabelle erstrecken sich über mehrere Seiten.

In SalixCulinaire ist in der angegebenen Zeit auch das Aufheizen eingerechnet.



Foto ‚Fooby‘

Produkt/Form	Vorgang (Dämpfen)	°C	Dauer	Zubehör	Quelle
Gläser vorbereiten	Sterilisieren	100°	15 Min.	Lochblech	VZug
<b>Früchte / Obst</b>					
<i>Kompott von Aepfel., Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Quitten, Zwetschgen, Kirschen</i>	Garen & Sterilisieren (⇒ I)	90°	30 Min.	Lochblech	Weck
<i>Konfitüre/Gelée in Gläser ohne Vakuum</i>	Sterilisieren (nicht ganz zgedreht, am Schluss fest zu drehen)	90°	15 Min.	Lochblech, übliche Gläser	Weck
<b>Gemüse siehe nächste Seite</b>					

Fussnoten und Links zu obiger Tabelle

⇒ I)

Produkt/Form	Vorgang / Haltbarkeit 1)	°C	Dauer	Zubehör	Quelle
<b>Gemüse</b>					
Zwiebeln gehackt, 1 ½ rohe Zwiebel mit Olivenöl bedecken*	Garen & Sterilisieren ⇨2) / in Kühlschrank	90°	30 Min.	Blech, Weck Sturzglas 80 ml	eigener Versuch
Knoblauchzehen halbiert und Keim entfernt mit Olivenöl bedecken	ohne Sterilisieren ⇨3) / direkt in Kühlschrank	n.a.	n.a.	kleines Kapernglas	eigener Versuch
Lauch in Streifen mit heissem Wasser evtl. gesalzen bedecken	Garen & Sterilisieren ⇨4) / Keller	90°	20 Min.	Blech, Glas	eigener Versuch
Oliven aus angebrochener Packung* (ohne Öl - lediglich für längere Haltbarkeit im Kühlschrank)	Sterilisieren / in Kühlschrank	90°	20 Min.	Blech, Glas	eigener Versuch
Rotkraut gekocht, heiss, dicht eingefüllt bis 1,5 cm unter Rand, zusätzlich Jus bis 1 cm unter Rand	Sterilisieren / Keller	90°	30 Min.	Blech, Weck Tulpe 2,2 dl für 200 g Kraut; oder Sturzglas 5 dl für 320 g Kraut	eigener Versuch
Saucen (selbst gemacht oder gekauft)*	Sterilisieren / in Kühlschrank	90°	20 Min.	Blech, Glas, Flasche	eigener Versuch

#### Fussnoten und Links zu obiger Tabelle

\* Weil ölig resp. fettig nur bis 1 cm unter den Innenrand einfüllen

⇨1) Ölige Flüssigkeit kann Gummiring zum Quellen bringen deshalb in Kühlschrank aufbewahren.

⇨2) Als Vorrat an gedünsteten Zwiebel für Saucen u.a.. Vorteil: Kein Zwiebelduft in der Luft. Wegen Öl nur im Kühlschrank und beschränkte Zeit haltbar.

⇨3) So bleibt die Knoblauchknolle länger frisch und wächst nicht aus. Zudem weniger aggressives Aroma.

⇨4) Vorteil: Kein Lauchduft in der Luft. Gröber geschnittene Gemüse benötigen wesentlich länger (siehe ‚Quelle‘)

Produkt/Form	Vorgang / Haltbarkeit 1)	°C	Dauer	Zubehör	Quelle
<b>Gemüse</b>					
<b>Fleisch</b>	siehe Weck-Buch				
<b>Gebäck</b>	siehe Weck-Buch				





Produkt/Form	Vorgang / Haltbarkeit 1)	°C	Dauer	Zubehör	Quelle
<b>Gemüse</b>					



5

## APÉRO, VORSPEISEN

So aufwendige Vorspeise-Kreationen überlasse ich den Profis.  
In diesem Fall peruanischen Chefs.

# EASYCOOK APÉRO, VORSPEISEN

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten. Tabelle aus dem Buch kopieren

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!





6

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

# EASYCOOK FISCH

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer (inkl. Aufheizen)	Aufl.	Zubehör
Dorsch, Kabeljau, 120 g, 1)	Garen in Folie	Dämpfen	85°	N	bis 40°, nach ca. ?? Min	2	mit Gemüse in Frischhaltefolie, bis 40° Kerntemp.; dann 5 Min. ruhen lassen
Kabeljau mit Rote Bete 2), 80 g	Garen Vac	Dämpfen	56°		15 Min.	2	in Landi-Beutel (w/flüssigem Rahm)
Dorsch, Kabeljau, 200 g, 3)	Garen Vac	Dämpfen	56°		16 Min.	2	in Landi-Beutel (w/flüssiger Sauce)
Lachs Confit, 4x100 g, 4)	Garen Vac	Dämpfen	48°		bis 38°, nach ca. ?? Min	2	
Lachs mit Dill, 4x100 g, 5)	Garen Vac	Dämpfen	56°		22-25 Min.	2	<b>mit fester Butter &amp; Zitronenabrieb; vor Anrichten salzen; bspw. in Frischhaltefolie</b>
Lachs mit Blumenkohlpüree, 4x80 g, 6)	Garen Vac	Dämpfen	49°		11 Min.	2	in Landi-Beutel (w/Olivenöl)
Seezunge, Filets de Sole 7)							

1) Gedämpftes Kabeljaufilet mit Basilikum-Oel, [►lifestyle/VZug](#)

2) Kabeljau mit Rote Bete, [►fusionchef.de](#)

3) [►Dorsch Vac](#) mit [►Shiro Miso](#);

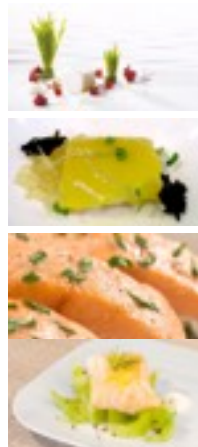
[Dorsch/Cod ANOVA](#): 4x120 g Segmente 54° - 30 Min.

4) [►Lachs Confit](#)

5) [►Lachs mit Dill](#), [Lachsfilets](#), [Kabeljau \(Vac\)](#)

6) [►Lachs mit Blumenkohlpüree](#)

7) Seezunge - Filets de sole à la crème et aux fines herbes" ein feines Rezept vom [Epicurien](#) (Eine kürzere Garzeit als im Rezept angegeben, ist ausreichend. Falls Fisch zu glasig bleiben sollte, dann einfach Ofen abstellen und bei offener Türe nachziehen lassen



Links betr. Fisch Sous Vide (Vac)

1) Sousvide oder Vacuisine: V-Zug Webseite: Gartabellen [►Fisch](#) und [►Krustentiere](#)

2) [Fusionchef.de](#) [►Fisch und Meeresfrüchte](#), z.Bsp: Lachs, Zander, Eintopf (sehr schön), Dorsch, Forelle blau, Zander

-) Garzeiten gemäss [►Kochposter.ch](#)



# EASYCOOK MEERESFRÜCHTE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Gambas mit Limone (Vac) 1)	Garen	Dämpfen Vac	56°	N	20 Min.	2	Vakuum- oder Standbodenbeutel auf Rost
King Prawns (Vac) 2)	Garen	Dämpfen Vac	56°	N	15 Min.	2	Vakuumbeutel auf Rost
Riesencrevetten (Vac) 3)	Garen	Dämpfen Vac	55°	N	12 Min.	2	Vakuumbeutel auf Rost
Scampi (Vac) 4)	Garen	Dämpfen Vac	55°	N	9 Min.	2	Vakuumbeutel auf Rost
0)							

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Fusionchef: [► Gambas \(Vac\) mit Limone](#); 12 für 4 Personen
- 2) Fusionchef: [► King Prawns](#); 12 für 4 Personen
- 3) VZug: [► Riesencrevetten](#); 8 - 12 = 454 g; anschliessend scharf, sehr kurz anbraten
- 4) VZug: [► Scampi](#); 9-12 = 454 g; anschliessend scharf, sehr kurz anbraten
- 5) VZug: [Gartabelle Meerfrüchte](#)

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Links können nicht in Tabellenzeile erstellt werden!

# CREVETTEN MIT PENNE, TOMATENSAUCE\*

## Zutaten

1. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoniwürfeli, Olivenöl
2. 1 Dose gehackte Pelati, Hühnerbouillon, Zucker
3. Kräuter, schwarzer Pfeffer, Tabasco oder italienisches Peperoncini-Konzentrat.
4. Penne, Knoblauchzehen
5. Crevetten, Petersilie

\* Rezept neu in Website



Schmackhaftes, einfach zubereitetes Hauptgericht  
Foto pendent!

## Vorbereiten Sugo alla Napoletana

1. Zwiebeln, Knoblauch und kleingeschnittene rote Peperoniwürfeli in Olivenöl andämpfen.
2. 1 Dose gehackte Pelati mit ihrer Flüssigkeit, 1 Würfel Hühner- oder Gemüsebouillon, 1/2 TL Zucker und leicht köcheln.
3. Kleine Kräuter dazu; schwarzer Pfeffer, Tabasco oder italienischer Peperoncini-Konzentrat.
4. Pikant abschmecken. (⇒ 1)

## Zubereiten

5. 400 g Penne bissfest kochen
6. 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Im Öl hellbraun rösten.
7. Aufgetaute Crevetten (300 g) dazugeben und kurz mitdünsten,
8. Sugo dazugeben; erhitzen (nicht kochen!).
9. Pasta abgiessen und tropfnass mit der Sauce mischen. Petersilie darüber streuen (⇒ 2).

## Tips⇒

⇒ 1) Die Sauce darf gut flüssig sein.

⇒ 2) Statt die Penne und Sauce zu mischen, können sie in ein Suppenteller geschöpft und Sauce darüber serviert werden. Petersilie darüber streuen

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Crevetten, Pasta, Penne, Tomaten

Mutation: 20171022 Crevetten mit Penne - Tomatensauce

# EGLIFILETS - GEBRATEN IN BUTTER \*

## Zutaten

1. Eglifilets, weisser Pfeffer, Streuwürze, Rahm
2. Bratbutter, Butter
3. Mandelblättchen oder
4. Rahm, Noilly Prat, Petersilie

\* Rezept neu in Website

## Braten

1. Eglifilets auf Folie auslegen, mit wenig weissem Pfeffer und Streuwürze würzen; ganz leicht mit Rahm bepinseln (⇒3).
2. Etwas Bratbutter in Antihft-Pfanne stark erhitzen; Egli auf Fleischseite (⇒2) ganz kurz (⇒1) bräunen; Butter zugeben, drehen & ganz kurz auf Hautseite braten (also die zuerst gewendeten Filets zuerst & umgehend herausnehmen) (⇒1).
3. Pfanne von der Platte nehmen, Egli auf vorgeheizter Platte (evtl. Teller) in Ofen bei 55° kurz ziehen lassen.

## Service mit Mandelblättchen

4. In der heissen Butter Mandelblättchen sorgfältig Farbe annehmen lassen (Hitze erhöhen aber nicht zu heftig).

## Service mit etwas Rahm

5. Etwas Rahm in Pfanne erhitzen, mit Noilly Prat und Kalbsfond gekörnt (von Migros, d.h. Haco) abschmecken.
6. Vor dem Anrichten mit Mixstab aufschäumen & fein geschnittene Petersilie in Sauce rühren.



Fein strukturiertes, festes Fleisch

7. Heisse, nicht kochende Sauce sofort als Spiegel in heisse Teller geben und Filets darauf anrichten (⇒4).

## Tips⇒

- ⇒1) Kleine, dünne Filets ganz kurz goldig braten - austrocknen vermeiden. Bratpfanne muss wirklich zentriert über der Kochherdplatte stehen, sonst ist gleichmässiges Bräunen unmöglich. Sind auf 400 g nur 12 Filets, dann dürfen sie etwas länger garen. Vor dem Wenden sollen sie innen noch sehr glasig sein (beim Anrichten auf die Platte immer noch leicht glasig). Sie werden nachziehen im Ofen.
- ⇒2) Zuerst auf Hautseite bräunen bringt Risiko, dass sich kleine Filet krümmen und auf Fleischseite nicht mehr gebräunt werden kann.”
- ⇒3) Weil der Fisch so zart ist, verzichte ich auf das Bemehlen. Hingegen gibt der Rahm rasch ein wenig Bräune.
- ⇒4) Nie kochende Sauce über die Filets giessen. Sie würden dadurch hart.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Fisch, Egli*

Mutation: *2016.10.03 Eglifilets - gebraten in Butter*

# FELCHEN IN CARPIONE\*

## Zutaten

\* neu im Web

1. Rezept gelegentlich testen

2. Link:

[https://schweizerfisch.ch/felchen\\_in\\_carpione.html](https://schweizerfisch.ch/felchen_in_carpione.html)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Aufzählungstext allg. Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor placerat fermentum, enim

2. integer ad vestibulum volutpat. Nisl rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan tac

3. iti. Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu libero cras. Interdum at. Eget habitasse elementum est, ipsum purus ped

## Garen

4. e porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero dui. Enim eros in vel, volutpat nec pellentesque leo, temporibus scelerisque nec.

5. Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, massa lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales eget, feugiat ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget aliquet

## Sauce

6. Ac dolor ac adipisci

## Tips

⇒ I) Die Nummern stellen Fussnoten dar! manuell entsprechend Herkunft numerieren - Absatzstil: ‚Aufzählungstext 14pt (man. num.)‘

Lorem ipsum

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil  
Text Mini

Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen



# FISCHFILETS MIT GREMOLATA \*\*

## Zutaten

1. Felchenfilets (⇒1), oder Hecht (ohne Gräten), Thunfisch (⇒2)
2. 50 g grüne Oliven, 1 EL Kapern, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 Bund Petersilie und Thymian, evtl. sehr feine Zucchetti-Spitzchen
3. evtl. Peperoni rot und gelb, wenig Zwiebel

4. Zitronenschale, Olivenöl, 8 Cherrytomaten

\* neu im Web



Oliven, Kapern und Petersilie geben frische Note (Hechtfilets)

## Gremolata und Tomaten vorbereiten

1. Evtl. Peperoni sehr fein gewürfelt mit Knoblauch und Zwiebel mit Olivenöl in heisser Pfanne dünsten.
2. 50 g grüne Oliven, 1 EL Kapern, 1 Knoblauchzehe, je 1/2 Bund Petersilie und Thymian - grob hacken.
3. Zitronenschale abreiben und dazugeben; alles mit 4 EL Olivenöl mischen; fertig ist die Gremolata.
4. Etwa 8 Cherrytomaten vierteln und in einer separaten Tasse bereithalten.

## Fisch zubereiten

5. Filets auf Folie auslegen, beidseitig streu würzen, wenig weiss pfeffern.
6. Wenig Butter in Antihalt-Pfanne aufschäumen, Filets zuerst auf Innen-, dann Hautseite kurz anbraten (⇒1) (⇒3); warm stellen bei 60° C im Ofen.
7. Gäste an den Tisch bitten, denn jetzt geht es schnell.
8. 30 g Butter in der Pfanne aufschäumen resp. Pfanne mit Peperoni erhitzen, darin Gremolata und geviertelte Cherrytomaten erwärmen (nicht

kochen!); wenig Zitronensaft darüber träufeln; mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen (evtl. Meersalz mit Peperoncini).

9. Beilagen und Fisch auf heisse Teller anrichten; Gremolata über den Fisch geben, (⇒4) geschnittenen Lattich oder anderes Grün über die Gremolata streuen.

## Tips⇒

- ⇒1) Ein Felchenfilet ist etwa 75 g schwer, mit feinfaserigem aber kompaktem Fleisch, das bei zu viel oder zu langer Hitze austrocknet. Deshalb nur ganz kurz braten und in Ofen an die Wärme sobald gerade nicht mehr glasig.
- ⇒2) Zubereitung eignet sich auch für andere Fischarten, bspw. Zander, Hecht oder Meerfische. Je delikater der Fisch, desto eher Butter als Olivenöl verwenden. Nicht zu viel Gremolata über den Fisch geben.
- ⇒3) Werden Felchenfilets zuerst auf der Hautseite angebraten, so bleibt die dünne Haut oft an der Pfanne kleben.;
- ⇒4) Nicht zu viel Gremolata über den Fisch geben.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Fisch | Felchen | Bondelles | Thunfisch, Hecht, Filets, Gremolata*

*Mutation: 2016.11.03 Fischfilets mit Gremolata*

# FISCHFILETS MIT KRÄUTERN\*

## Zutaten

1. Hechtfilets oder anderen knackigen Fisch (⇒2)

\* neu im Web

Für ► [Eglifilets](#) siehe sep. Rezept



Foto pendent!

## Braten

1. Filets auf Folie auslegen (mit oder ohne Haut), mit Red Thai Pfeffer (Migros) und Salz würzen.
2. Butter in Antihft-Pfanne aufschäumen lassen; Filets auf Hautseite (⇒1) ganz kurz bräunen; drehen & kurz auf Hautseite braten (also die zuerst gewendeten Filets zuerst & sehr bald herausnehmen).
3. Pfanne von der Platte nehmen, Filets auf vorgeheizter Platte (evtl. Teller) in Ofen bei 60° ziehen lassen.

## Tips⇒

- ⇒1) Zuerst auf Hautseite bräunen bringt bei dünnen Filets das Risiko, dass sie sich krümmen und auf Fleischseite nicht mehr gebräunt werden kann.
- ⇒2) Dazu klein geschnittene Saucenkartoffeln, evtl. ergänzt mit fein geschnittenem Kürbis und in den letzten Minuten dekoriert mit Zucchetti-Nadeln.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: *Fisch, Hecht, grosse Felchenfilets*  
Mutation: 2016.11.03 *Fischfilets mit Kräutern*

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

# FORELLE / TRUITE MEUNIÈRE\*

## Zutaten

1. Ganze Forelle ca. 250 g (⇒3)
2. Butter, Pfeffer
3. Kräuter

Für Omble/Saibling [separates Rezept](#)

\* neu im Web

\*



Schonend gegart und deshalb zarter als Filets aus der Bratpfanne.

## Vorbereiten

1. Innen und aussen Streuwürzen, weiss pfeffern, frische Kräuter nach Belieben in Bauch.
2. Bemehlen der Oberseite.

## Garen

3. In Antihaft-Pfanne Bratbutter erhitzen 7); Forelle auf bemehlter Seite bei sanfter Hitze goldig braten (Hitze Stufe 7 von 9 für 2 Min., dann Stufe 5 für 4 Min); neue Oberseite bemehlen (⇒4).
4. Forelle sorgfältig drehen; Hitze erhöhen Stufe 7 für 2 Min., dann Stufe 4 für 2 Min.; (⇒3).
5. Forelle in länglicher Platte in Ofen bei 55 evtl. 60°C einige Minuten warm stellen (⇒5).
6. Filets herauslösen und Service auf heisse Teller. (⇒6)

## Ziel

7. Fleisch bleibt weich, am Rücken hinter dem Kopf gerade nicht mehr "glasig". Also frühzeitig aus der Pfanne in den Ofen an die Wärme. Im Zweifelsfall ein paar Minuten im Ofen nachziehen lassen bei 60 - 65 ° C.
8. Wenn die Bauchgräte nicht an der Wirbelsäule sondern am Fleisch hängen bleiben, so wurde der Fisch zu stark gegart oder Ofen war zu warm.

## Tips⇒

- ⇒1) *Achtung:* Fisch darf nicht so heiss werden, dass das Eiweiss koaguliert, d.h. dass kleine weisse Kügelchen entstehen.
- ⇒2) Filets mit Hilfe von ein oder zwei Bratenschaufeln auf die heissen Teller anrichten; nie unter eine Wärmelampe stellen, sondern sofort servieren
- ⇒3) Bei deutlich schwererer Forelle: evtl. Pfanne halb decken und/oder Zeit auf Stufe 4 um 1- 2 Min. verlängern. Einige Minuten länger in Ofen ziehen lassen. Generell: Im Fall von Nachservice soll die zweite Seite noch fast glasig in den Ofen.
- ⇒4) Je mehr Butter in der Pfanne, desto kürzer die Garzeit!

⇒5) Beilage: Mandelstäbli in benutzter Bratpfanne in der verbliebenen Bratbutter rösten. Sobald sie Farbe annehmen Butter begeben, aufschäumen und neben Filets anrichten.

⇒6) Im Fall von Nachservice den Platte mit Frischhaltefolie überziehen.

⇒7) Ist der Fisch für die Bratpfanne zu lang, dann eine ovale Pfanne oder einen auf den Herd passenden Bratenschlitten verwenden. Bei mehr als einem Fisch darauf achten, dass Pfanne/Schlitten schön mittig über den Heizquellen sind. Notfalls Schwanz kürzen oder Kopf abschneiden.

#### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

3-4) Anbraten & Garen / Induktion

5-6) Warm halten / Heissluft feucht 55°C (max. 60°)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Fisch | Forelle; Fisch (ganz)*

Mutation: *2015.07.01 Forelle / Truite Meunière*



# FORELLE, OMBLE GANZ (IN FOLIE)\* -

## Zutaten

1. pendent!

- neu in Web



Testen, Foto pendent!

## Idee

1. Ganzen Fisch zusammen mit einer gewürzten Marinade und evtl. gedünstetem Gemüse in Frischhaltefolie satt einschlagen und im Steamer garen. (⇒ I)

## Garen

2. Im Steamer bei 55° 25 - 40 Min. dämpfen - je nach Dicke des Fisches.

## Sauce

3. Jus aus der Folie in die aufgeschäumte Butter drücken.

## Tips⇒

- ⇒ I) Die Bauchgräte nicht vom Rückgrat abdrücken!
- ⇒ nn) Variante ► [lifestyle/Zug](#): Forelle in Zip-Beutel mit Marinade und/oder gedünstetem Gemüse. Anschliessend innerhalb von ca. 15 Min. in ca. 60 °C heissem Wasser garen bis zu einer Kerntemperatur von 49°.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
pendent!

↔ Quelle

↔ Praxis

► [allgemeine Zubereitungstips zu Fisch](#)

Schlagwörter: Fisch, Forelle, Omble = Saibling

Praxis:

©©jjjj.mm.tt

Mutation: [jjjj.mm.tt](#) Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# FORELLEN- & OMBLEFILETS (FOLIE)\*

## Zutaten

1. 2 oder mehr Forellenfilets, je ca. 90 g, mit Haut  
⇒ 1)
2. Butter, Limettensaft
3. Kräuter, bspw. Thymian, Rosmarin, Salbei u.a.

\* neu im Web

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
► [Forellenfilets auf Gemüse](#)



Sehr schonend gegart -  
garantierter Gargrad

## Vorbereiten

1. Forellenfilets trocken tupfen. Leicht salzen, pfeffern; besonders aromatische und evtl. abfärbendes Gewürz auf der Hautseite applizieren ⇒ 2).
2. Etwas Butter auf jedes Filet. Salbeiblatt, Kräuterzweige darauf legen. In  
► [Frischhaltefolie einschlagen](#).

## Garen

3. Dämpfen bei 56° während 20 - 22 Min. - im Ofen bei 55 - 60° an die Wärme stellen und bald servieren (andernfalls mit Frischhaltefolie schützen).

## Butter

4. Butter in einem Pfännchen aufschäumen. Mit gehackten Kräutern, Pfeffer, etwas Salz aromatisieren. Butter leicht bräunen, etwas Limettensaft dazugeben, nach dem Anrichten über die Filets löffeln.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Ohne Haut sind die Filets sehr fragil, zerbrechen leicht beim Handling in den. Vakuumieren zerstört die Fleischstruktur. Deshalb ist das Einschlagen in Frischhaltefolie vorzuziehen. Grössere Filets evtl. halbieren.
- ⇒ 2) Streuwürze, Gewürzmischungen färben weisses Fleisch oft unansehnlich oder sehen zu grob aus. Frische Salbei passt sehr gut. Die Kräuter können als Dekoration auf das Teller gelegt werden.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**  
3. Garen / Dämpfen / 56° / 18 -20 Min. / 1 / Vakuumbeutel auf Rost

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Fisch, Forelle, Omble/Saibling  
Mutation: 2016.05.23 Forellenfilets (Vac)

# FORELLENFILETS AUF GEMÜSE (VAC)-

- Rezept wird nicht in Web  
übernommen

## Zutaten Forellenfilets

1. 2 Forellen oder 4 Forellenfilets

2. 100 ml Fischfond (⇒4), 20 ml Weißwein, 2 Pimentkörner, 5 weiße Pfefferkörner
3. 30 g Butter (kalt), 30 ml heller Essig (⇒1)
4. Je 40 g feine Streifen von Karotte, Lauch, Sellerie, 1 Streifen breite Orangenschale (⇒2)

5. 1 Zweig Estragon
6. Vakuumbbeutel

## Kartoffelsalat

1. 1 kleine Zwiebel, Salz
2. 240 g weichkochende Kartoffelwürfel 1 cm groß geschnitten, 1 Gurke Nostrano in Würfeln geschnitten (⇒3)



Dünnere & dickere Teil gleichmässig  
gegart; gerade nicht mehr glasig

## Vorbereiten Forellenfilets

1. Den Fischfond mit dem Weißwein und den Gewürzen einmal aufkochen lassen. 15 Minuten ziehen lassen und fein passieren. Mit der Butter aufmixen; würzig mit Essig und Salz abschmecken (⇒1).
2. Gemüse rüsten und in feine Streifen schneiden.
3. Die Gemüsestreifen mit der Orangenschale dünsten und abschmecken. Den gezupften Estragon dazu geben.
4. Die Forelle filetieren und darauf achten, dass die äußere Schicht nicht zu sehr beschädigt wird. Die Gräten entfernen, halbieren und mit der Haut nach oben zur Seite legen.

## Vorbereiten Kartoffelsalat

5. Kartoffeln und Gurke rüsten und in 1 cm grosse Würfeln schneiden.
6. Kleine Zwiebel fein schneiden.

## Garen Kartoffelsalat

7. Die Zwiebel in wenig Öl anschwitzen und leicht salzen.
8. Mit den Kartoffelwürfeln und Gurkenwürfeln vermengen. Das restliche Öl, Wasser und Essig dazugeben. Kurz durchmengen und vakuumieren.

9. Bei 85 °C im Vakuumbbeutel 45 Minuten Sous-Vide-Garen. Warm halten bei 50° C.

## Garen Forellenfilets

10. Das gedünstete Gemüse in einen Vakuumbbeutel geben. Die Fischfilets würzen und darauf legen. Haut nach oben.
11. Vakuumieren - aber nicht zu stark, d.h. keine Flüssigkeit absaugen, Fischfleisch nicht zerdrücken.
12. Bei 56 °C im vorgeheizten Steamer 18 Minuten dämpfen (⇒5).
13. Forelle im Beutel bei 50° warmhalten.

## Service

14. Den warmen Salat abschmecken, die Schnittlauchringe unterheben und anrichten.
15. Gemüse auf Saucenspiegel, Filet mit Haut nach unten, daneben Salat mit möglichst wenig Flüssigkeit (⇒6).

Siehe einfachere Zubereitungsvariante:  
► [Forellen- und Omblefilets \(Vac/Folie\)](#)

## Tips

- ⇒0) Grosses Filet in Portionen schneiden. Vorgängig die Haut entfernen (w/grossen Schuppen)
- ⇒1) Evtl. an Stelle von Butter und Essig - Rahm und etwas Noilly Prat verwenden
- ⇒2) Für eine vollwertige Mahlzeit die Gemüsemenge verdoppeln
- ⇒3) An Stelle von Gurken evtl. grüne Erbsli aus Tiefkühler
- ⇒4) An Stelle von Fischfonds - Kalbsfonds gekörnt
- ⇒5) Ist Fischfilet besonders dick, dann Dauer auf 20-22 Min. erhöhen.
- ⇒6) Dazu Nüsslersalat



## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

9. Garen Salat / Dämpfen / 85° / 45 Min. / 2 / Beutel auf Rost über Blech

12. Garen Forelle / Dämpfen / 56° / 18-22 Min.\* / 2 / Beutel auf Rost über Blech

\* ⇒5)

Zeitplan Kartoffelsalat & Forellenfilets	Dauer	Zeit vor Beginn	Beginn
1. Fischsauce zubereiten	ca. 10 Min.	-110 Min.	
5.-8. Kartoffelsalat vorbereiten, vakuumieren	ca. 30 Min.	-100 Min.	
9. Kartoffelsalat garen	45 Min.	-70 Min.	
2.-4. Gemüse & Fisch vorbereiten, vakuumieren	parallel. gut 45 Min.	-70 Min.	
6. Filet auf Gemüse garen	18 - 22 Min.	-23 Min.	
Anrichten	5 Min.	-5 Min.	

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Forellenfilets, Zander

Mutation: 2016.01.25 Forellenfilets Vac (Fusionchef)



# FORELLENFILETS AUF GEMÜSE (HEISSLUFT)-

## Zutaten

1. Lachsforellenfilets (⇒3) oder Lachsschwanz(⇒1) ohne Haut
2. Rübli, Sellerie, Lauch, evtl. Frühlingszwiebeln (das weisse)
3. Evtl. grüne Stengel vonFrühlingszwiebeln und/oder Zucchini

4. Gratinform
5. Bouillon oder Kalbsfonds, Noilly Prat, Rahm
6. Salz, Tabasco und bspw. Red Thai Pfeffer nach Belieben

Einfachere Methode: [► Lachs](#)



Traditionell im Backofen

## Vorbereiten

1. Allfällige Haut von den *Fischfilets* abziehen; trocken tupfen; würzen mit Streuwürze und pfeffern (bspw. Red Thai Pfeffer).
2. *Rübli, Sellerie, Lauch* alle in feinste Streifen geschnitten und evtl. Frühlingszwiebeln geviertelt - ohne das Grüne) in einer Pfanne kurz dünsten, mit Weisswein ablöschen.
3. Wenig Bouillon (oder Kalbsfonds gekörnt aus Migros) dazugeben; knackig köcheln.
4. Gemüse in eine gebutterte Gratinform geben. evtl. Zucchini und grüne Stengel der Zwiebeln erst später mit Fisch in Gratinform dazu)
5. Für die Sauce die Bouillon mit etwas Noilly Prat auf die Hälfte reduzieren; Rahm dazugeben, erhitzen und mit Salz, Tabasco und bspw. Red Thai Pfeffer (Migros) abschmecken. Falls sehr flüssig mit Maizena aufgelöst mit Noilly Prat ganz leicht binden.

## Garen in Heissluft feucht (⇒4)

6. Gemüse in Gratinform mit heisser Sauce übergossen und sofort in den 160° C vorgeheizten Backofen für 5-10 Min., d.h. bis Gemüse schön heiss ist.

7. Form aus dem Ofen nehmen (Ofentüre sofort schliessen); Filets nebeneinander auf das Gemüse legen (Hautseite oben) und sofort zurück in den Ofen für 6 Min. (Filets 200 g) resp. 4 Min. für 150 g Filets (⇒2).
8. Ofentüre öffnen und Schalter auf 60° C zurückstellen; Fisch ziehen lassen während 5 Min. Muss der Fisch noch warten, dann bei max. 60° C).
9. Anrichten auf sehr heissen Tellern: Gemüse neben dem Fisch; Sauce um den Fisch löffeln.

## Tips⇒

- ⇒1) Lachs möglichst ohne weisse Fettstreifen und vom Schwanzstück kaufen. Am Schwanz sind keine Gräten im Rückenteil. Zudem sind Bauch- und Rückenstück ähnlich dick und garen deshalb gleichmässiger.
- ⇒2) Wichtig: Beim Oeffnen der Ofentüre sollen die Filets noch recht glasig aussehen. Je dicker die Filetstücke und je höher die Anzahl, desto länger die Garzeit; siehe auch ⇒5)
- ⇒3) Weil die Forellen ein feiner strukturiertes Fleisch haben, ziehe ich diese dem Lachs vor. Zudem sind sie gleichmässiger dick als Lachs und garen ebenmässiger.



⇒4) Den Garpunkt im Backofen richtig zu treffen, ist im Fall von unterschiedlich dicken Filets schwierig. Deshalb evtl. vakuumiert garen, analog [Forellenfilets auf Gemüse \(Vac\)](#).

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

Variante: Garen in Heissluft

6. Gemüse / HSE Heissluft feucht / 160° / J / 5-10 Min. / 1 / Gratinform

7. Garen / HSE Heissluft feucht / 160° / J / 4-6 Min. / 1 / Gratinform

8. Nachziehen / HSE Heissluft feucht / 60° / J / 5 Min. / 1 / Gratinform

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Fisch | Hit | Lachs | Forelle; Zarter als je, Filet

Mutation: 2015.08.25 Lachs- oder -Forellenfilet auf Gemüse

# HECHT U.A. IM BACKOFEN\*

## Zutaten

1. Frisch aus dem See, ca. 1 kg (davon Kopf 190 g), sauber geschuppt und Schleim entfernt, am Stück (⇒2) (⇒7+8)
2. Variante Wolfsbarsch am Stück (⇒3)
3. Variante Omble/Saibling am Stück (⇒4)
4. Seeforelle am Stück (⇒4)
5. Variante Felchen, 450 g (⇒9)
6. Streuwürze, Butterstückchen, von Zitrone (besser Lime) abgezogene Haut, Rosmarin- und Thymianzweig, falls vorhanden Salbeiblätter, Zitronensaft
7. Butter, Kräuter, Limette

\* Rezept neu in Website



Hecht nur für Fischliebhaber, die sich ab den Gabelgräten im Rücken nicht enervieren.

## Vorbereiten

1. Backofen auf Heissluft feucht 160° C vorheizen.
2. Hecht waschen, trocknen; Innenseite: pfeffern (weiss) & Streuwürze, Butterstückchen gegen Rückengrat legen, von Zitrone abgezogene Haut darüber, dann Rosmarin- und Thymianzweig und evtl. Salbeiblätter in den Bauchraum.
3. Fisch auf olivengeölte Platte oder Blech legen, beide Aussenseiten beölen, weiss pfeffern & streuwürzen.

## Backen

4. Vorheizen Ofen auf 160° C.
5. 35 - 40 Minuten vor dem Service: Blech mit Hecht in Ofen bei 160° C; erste Seite für 10 Min.; (⇒8)
6. Hecht wenden, nochmals ölen (falls vorhanden schwarzen Sesam darüber streuen) und weitere 7 Min. backen.
7. Türe halb öffnen und Temperatur auf 70° C stellen, bei halb offener Türe hinunterfahren (Hecht bleibt so weitere 15-20 Min. im Ofen, Temperatur soll nicht unter 60° fallen). Bei wesentlich dickerem Fisch evtl. weitere 5 Min. bei 60. Betreffend Hecht von 800 g siehe (⇒7).

8. Flüssige Butter für den Service vorbereiten: Aufschäumen mit Thymian, Rosmarin, Salbei (alle geschnitten oder als Zweig), 1 Stücklein Zitronenzeste, 1 Spritzer Zitronensaft (oder Limette). Warm stellen.

## Servieren - sofort

9. Während Fisch ruht sollen die Gäste zu Tisch kommen. Die Butter nochmals erhitzen.
10. Hecht u.a. lassen sich wie eine Truite meunière zerlegen:
11. Einschneiden zuerst entlang der seitlichen Mittellinie; dann über dem Rückgrat; Rückenfilet wegschieben; dann Bauchstück wegschieben (⇒6).
12. Gäste auf Gabelgräte hinweisen (⇒5).
13. Für Nachservice in den Ofen bei 60° C an die Wärme - mit Folie zugedeckt.

## Tips⇒

- ⇒1) Ist der Fisch für das Ofenblech zu lang, so kann der Kopf samt Kiemen entfernt werden. Er kann auch in einen Bogen gebunden werden. Dann würzen usw. Bauch an den Flossen evtl. zusammen binden. (⇒8)

⇒2) Gemäss Fischhändler kann es vorkommen, dass der Hecht im Hochsommer stärker riecht. Dazu folgendes ungeprüftes Zitat aus dem Web: "Hecht schmeckt im Vergleich zu vielen anderen Fischarten allgemein sehr "fischig", das ist ganz normal (Anm. Red.: nicht für mich!). Viele unterschätzen aber die Wirkung des Schuppenschleims. Mach es so: Bevor du den Hecht ausnimmst schuppst du ihn. Das geht leichter als wenn er aufgeschnitten ist. Dann wäschst du ihn gründlich ab. Nimm dann die Rückseite eines stabilen Messers und schabe den Schleim ab, schaben - mit klarem Wasser spülen, schaben - mit klarem Wasser spülen, immer wieder. Das machst du so oft bis kein Schleim mehr da ist. Die Haut muss sich stumpf anfühlen. Reibe den Hecht jetzt mit etwas Salz ab. Nimm ihn nun aus und achte darauf, dass er auch innen sehr, sehr gründlich gesäubert wird. Auch innen mit etwas Salz abreiben. Jetzt legst du das gute Stück noch einmal 1 Stunde in klares, kaltes Wasser und du bist fertig."

⇒3) Variante ganzer Wolfsbarsch: geschuppt (d.h. Loup de mer, Bar) 300g, erste Seite 7 Min., zweite Seite 3 Min., mind. 5 Min. bei ganz offener Tür bis Ofen auf 60°C reduziert.

⇒4) Variante ganzer Omble (d.h. Saibling) 500g, 160° C erste Seite 10 Min., zweite Seite 5 Min., dann 60° einstellen, 10 Min. bei ganz offener Tür (Temperatur darf auf 60°C sinken).

⇒5) Hecht hat wie der Lachs seitlich im Rückenteil lange mehr oder weniger feine Gräte mit einer gegabelten Spitze, Fischliebhaber entfernen diese problemlos. Fleisch sanft in Schwanzrichtung schieben - Gräte werden sichtbar.

Hecht jedoch nicht empfohlen für Ungeübte und diejenigen, die noch im Kabeljau nach Gräten forschen.

⇒6) Für Nachservice zurück in den Ofen bei 55 ° C. Mit Frischhaltefolie decken.

⇒7) Hecht von 0,8 kg bei 60° ziehen lassen, Tür ganz öffnen bis 60° C erreicht sind und eher nur 15 Min.

⇒8) Garen des Hechts in einem Bogen gebunden auf dem Bauch (1,25 kg); 160° C Heissluft feucht - 17 Min.; Tür halb öffnen, Temperatur auf 100° und während 5 Min. ziehen lassen; dann Temperatur für 10 Min. auf 60 - 70° stellen (bei halb geöffneter Tür, diese erst schliessen wenn Ofentemperatur auf abgesunken ist). Zerlegen: Mittellinie und Rücken einschneiden, Rückenfilets wegschieben. Zuerst die beiden Rückenfilet servieren.

⇒9) Felchen ganz, 450 g, vorheizen 160°, 1. Seite 10 Min., 2. Seite 5 Min., offene Tür 10 Min. eingestellt auf 60° (fiel nur bis etwa 90°); Ergebnis: sehr erfreulich, dünne Haut vor dem Servieren abgelöst.

⇒10) Forelle ganz, 960 g, gedrunken, aus Thunersee, vorheizen 160°, 1. Seite 14 Min., 2. Seite 10 Min., 70° einstellen, Tür halb kippen 10 - 15 Min. bis 70° erreicht sind, Garprobe über der Rückenflosse, bei 55 - 60° an Wärme und sofort servieren.

#### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

1. Vorheizen / Heissluft feucht / 160° C

5-6. Garen / Heissluft feucht / 160° C / 10 + 7 Min. 1. + 2. Seite / 1 schwarzes Blech ⇒8)

7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 70° C / 15 Min. / offene Tür ⇒7)

↖Quelle

↖Praxis

Schlagwörter: Hecht, Wolfsbarsch, Omble/Saibling, Seeforelle

Mutation: 2016.11.03 Hecht im Backofen

# KABELJAU AUF GEMÜSEBEET (HERD)

## Zutaten

1. Kabeljau vom Rücken, ca. 150 g pro Person (⇒5)
2. Rübli, Lauch, Sellerie
3. Butter, Weisswein
4. Streuwürze, Pfeffer
5. Rahm, Kalbsfond

Achtung ungünstig auf Induktionsherd  
Deshalb diese [Variante](#) verwenden (⇒0)



Noch nie war Kabeljau so weich und delikat.

## Vorbereiten

1. Rübli, Lauch, Sellerie in feinste Streifen (chinesisch) schneiden.
2. Kabeljaurücken in 3-4 cm lange Stücke teilen; salzen, pfeffern

## Garen auf Gussplatten oder Glaskeramik

3. Gäste zu Tisch bitten.
4. Butter in weiter Pfanne unter Deckel erhitzen; Rübli, Lauch, Sellerie in feinste Streifen zur Butter geben und mit Deckel dünsten.
5. Ablöschen mit etwas Weisswein, würzen mit Streuwürze, Pfeffer; mit Deckel gut verschlossen leicht einkochen (⇒2+3), Gemüse muss sehr knackig bleiben.
6. Kabeljaurücken sehr, sehr rasch auf das köchelnde Gemüse legen. Nur so viel, dass Gemüse dazwischen noch sichtbar. Sofort heissen Deckel drauf (⇒3). Nach 30 Sek. (⇒1) wird Fisch genügend gar sein, d.h. noch leicht glasig. Er wird im Ofen nachziehen.
7. Fisch sorgfältig (△ fragil) auf vorgewärmtes Teller in Ofen bei max. 60° C; Gemüse abschöpfen in eine Schale und ebenfalls in Ofen.

## Sauce, Service

8. Sofort Rahm in den in der Pfanne verbleibenden Jus geben; würzen mit Kalbsfond gekörnt (oder Fischfond); aufkochen. Falls allzu flüssig, dann mit wenig Maizena aufgelöst mit Noilly Prat leicht binden. Abschmecken.
9. Gemüse und weitere Beilage auf sehr heissen Teller (N) anrichten (⇒4).
10. Sauce als Spiegel auf Teller; Fisch auf Spiegel legen, evtl. mit Sauce nappieren.
11. Sofort servieren.

## Tips (⇒)

- ⇒0) Auf dem Induktionsherd werden Pfannenwände und Deckel zu wenig heiss. Wird die Heizstufe reduziert, so gibt der Herd keine Restwärme ab. Deshalb ist die Zubereitung auf Induktion schwierig.
- ⇒1) Bei sehr dicken Rückenstücken evtl. 1 Min. notwendig.
- ⇒2) Flüssigkeit muss soweit einkochen, dass Fisch später auf Gemüse und nicht in Sud liegt.
- ⇒3) Pfannendeckel muss heiss sein, dann sind auch Pfannenwände warm genug, um Fisch blitzartig zu garen. Je höher die Pfanne, desto kritischer. Evtl. Deckel im heissen Steamer heiss halten?

- ⇒4) Die heißen Teller während des Anrichtens auf einen Plattenwärmer stellen.
- ⇒5) Beim ersten Mal nur kleine Menge zubereiten, bspw. für 2 Personen. In eine Pfanne mit Bodendurchmesser passen gerade 350 g Fisch.
- ⇒6) Im Fall von dünneren Kabeljauschwänzen muss die Dauer reduziert werden.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Variante ‚Kochherd‘

Gemüse dünsten / Induktion / Stufe 7-6

Fisch garen / Induktion / Stufe 5

Fisch und Gemüse getrennt warm halten / Heissluft feucht / 60°

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Fisch | Kabeljau | Dorsch; Fischfilet*

Mutation: 2015.11.25 Kabeljau - auf Gemüsebeet



# KABELJAU AUF GEMÜSEBEET (VAC-BTL)-

## Zutaten

1. Kabeljau vom Rücken, ca. 2 x 80 - 100 g pro Person (⇒4)
2. Rüebli, Lauch, Sellerie, Butter, evtl. ½ kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, evtl. Frühlingszwiebeln, Fenchel
3. Weisswein, Streuwürze, Pfeffer

## 4. Rahm, Kalbsfond

Siehe auch Ideen in  
➤ [Kabeljau in Easy Cook Fisch](#)  
oder die Variante ➤ [in Folie](#) (einfacheres Handling)



Noch nie war Kabeljau so weich und delikats!

## Vorbereiten

1. Rüebli, Lauch, Sellerie, evtl. Fenchel in feinste Streifen (chinesisch) schneiden. Frühlingszwiebeln längs fein schneiden.
2. Nach Belieben wenig fein gehackte Zwiebel und kleine Knoblauchzehe in Butter dünsten. Dann darin das Gemüse in Streifen dünsten.
3. Ablöschen mit etwas Weisswein, würzen mit Streuwürze oder Hühnerbouillonpulver, Pfeffer aufkochen; Gemüse darf knackig bleiben. Kräftig abschmecken.
4. Kabeljaurücken in Segmente schneiden; salzen, pfeffern, evtl. geraffelte Zitronenschale oder Zitronenpfeffer.

## Garen

5. Gemüse vom Jus trennen und warm stellen.
6. Fisch portioniert auf das Gemüse legen und sanft vakuumieren (⇒1) (⇒2).
7. Garen bei 56-57° während 25 - 30 Min. (⇒3).
8. Den in der Pfanne verbleibenden Jus mit wenig Noilly Prat aufkochen, Rahm dazu, erhitzen.

9. Abschmecken mit Kalbsfond gekörnt (oder Fischfond), Pfeffer, Tabasco je nach Situation.
10. Falls allzu flüssig, mit wenig Maizena aufgelöst mit Noilly Prat oder Wasser leicht binden.

## Service

11. Gäste zu Tisch bitten; heisse Teller auf Plattenwärmer stellen.
12. Sauce als Spiegel auf die Teller; Fisch auf Spiegel setzen .
13. Gemüse und weitere Beilage dazu legen.
14. Sofort servieren.

## Tips (⇒)

- ⇒1) Das Handling in den Vakuumbbeutel hinein und der Service sind einfacher wenn nur 2 Segmente in einem Beutel sind. Also mehrere Beutel verwenden. 2 x 80 - 100 g/Person erlauben einen Nachservice.
- ⇒2) Sanft vakuumieren, um Fisch nicht zu zerdrücken. Sehr einfach ist dies insbesondere für kleine Portionen mit dem ➤ [Hand-Vakuuiergerät von Migros](#) (CHF 15.--).
- ⇒3) Ist das Fischfilet besonders dick, dann Dauer auf 30 Min. erhöhen.

⇒4) Sehr breite Kabeljaurücken eher nicht kaufen. Das Fleisch ist viel grobfaseriger, fast unangenehm fest und muss deshalb länger gegart werden.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**

3. Gemüse dünsten / Induktion / Stufe 7-6

7. Fisch garen / Dämpfen / 56-57° / 18-22 Min. / vorgeheizt / Beutel auf Rost über Blech

Warm halten im Beutel / Heissluft feucht / 55°

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Fisch | Kabeljau | Dorsch; Fischfilet*

Mutation: 2016.02.20 *Kabeljau auf Gemüsebeet (vac)*

# LACHSFILETS, KABELJAU (IN FOLIE) \*

## Zutaten

1. Lachsrücken oder -schwanz, Kabeljau, ohne Haut (⇒1)
2. Butter
3. Frische Kräuterzweige, bspw. Salbei, Rosmarin, Thymian, Petersilie u./o.a. nach Belieben
4. evtl. Gemüse in Streifen (⇒4)

\* jetzt in Web

Dies ist meine bevorzugte Variante für zarte Fischfilets, also in Folie einschlagen statt vakuumieren



Sehr schonend gegart -  
garantierter Gargrad

## Vorbereiten Fisch

1. Forellenfilets trocken tupfen. Filets in ca. 90 g Stücke schneiden (2 pro Person) und je auf ein Stück Frischhaltefolie legen (ca. 30 cm lang).
2. Salzen, pfeffern; oder Meersalz mit Chili (von Migros) (⇒2).
3. Mit einem Löffel rundum mit Olivenöl nappieren oder eine Scheibe Butter auf den Fisch legen. Kräuterzweige darauf legen. (⇒3)
4. In Frischhaltefolie derart einschlagen, dass Flüssigkeit nicht herauslaufen kann.
5. Evtl. Gemüse in Streifen wie in , [▶ Kabeljau - auf Gemüsebeet \(Vac-Btl\)](#)‘

## Garen

6. Dämpfen bei 56° während 22 - 25 Min. Im Ofen bei 55 - 60° an die Wärme stellen (evtl. mit Folie decken).

## Sauce (Variante a)

7. Sehr fein gehackte Zwiebel in Butter dünsten. (⇒4)
8. Mit Weisswein ablöschen und auf 1/3 einkochen.

9. Fisch- oder Kalbsfond (Pulver gekörnt von Migros) mit Rahm zugeben. Aufkochen.
10. Leicht binden mit etwas Maizena aufgelöst mit Noilly Prat. Abschmecken mit Pfeffer, Tabasco.

## Sauce und Gemüse (Variante 2)

11. Rübli, Lauch, Sellerie in feinste Streifen (chinesisch) schneiden.
12. Nach Belieben wenig fein gehackte Zwiebel und kleine Knoblauchzehe in Butter dünsten. Dann darin das Gemüse in Streifen dünsten.
13. Ablöschen mit etwas Weisswein, würzen mit Streuwürze oder Hühnerbouillonpulver und Pfeffer aufkochen. Gemüse darf knackig bleiben. Kräftig abschmecken.
14. Kabeljaurücken in Segmente schneiden; salzen, pfeffern, evtl. geraffelte Zitronenschale oder Zitronenpfeffer.
15. Gemüse vom Jus trennen und warm stellen.
16. Den in der Pfanne verbleibenden Jus mit wenig Noilly Prat aufkochen, Rahm dazu, erhitzen.
17. Abschmecken mit Kalbsfond gekörnt (oder Fischfond), Pfeffer, Tabasco je nach Situation.

18. Falls allzu flüssig, mit wenig Maizena aufgelöst mit Noilly Prat oder Wasser leicht binden.

## Servieren

19. Folie um Fisch so auffalten, dass der Jus in der Folie bleibt. Fisch auf Teller legen. Den Jus aus der Folie in die Sauce abstreifen. Rühren und Sauce um Fisch legen.

## 1. Tips

- ⇒ 1) Ohne Haut sind die Filets sehr fragil, zerbrechen leicht beim Handling in den und aus dem Beutel. Zudem riskieren die Filet beim Saugen gequetscht zu werden. Deshalb empfiehlt sich das Einschlagen in Frischhaltefolie, also nicht vakuumieren.
- ⇒ 2) Streuwürze, gewisse Kräuter, Gewürzmischungen färben den weissen Kabeljau oft unansehnlich oder sehen zu grob aus.
- ⇒ 3) Frische Salbei, Rosmarin, Thymian und Petersilie (oder Kombinationen) passen sehr gut. Interessant ist auch Zitronenpfeffer oder Smoked Chili mit Meersalz (vo Migros).
- ⇒ 4) Als Beilage evtl. Gemüse in Streifen wie in Variante und die Sauce auf dieser Grundlage herstellen.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

4. Garen / Dämpfen / 56° / 22-25 Min. / 1 / In Frischhaltefolie auf Rost über Blech

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Fisch, Forelle, Lachs, Kabeljau

Mutation: 2016.05.23 Lachsfilets, Kabeljau (Vac)

# LACHSSCHWANZFILETS - ITAL. GEMÜSE (GEDÄMPFT) \*

## Zutaten

1. Lachsschwanzfilet ohne Haut (⇒1)
2. Kartoffel in Stäbchen, wenig Zwiebel und Peperoni klein geschnitten
3. Zucchini geviertelte Scheiben, Cherrytomaten geviertelt und Oliven
4. Gratinform

5. Bouillon oder Kalbsfonds
6. Noilly Prat, Rahm
7. Salz, Tabasco und bspw. Red Thai Pfeffer

\* nicht in Web übernehmen



Sanft gedämpft

## Vorbereiten

1. Haut von den Fischfilets abziehen; trocken tupfen; würzen mit Streuwürze und pfeffern (bspw. Red Thai Pfeffer).
2. Kartoffel in Stäbchen, wenig Zwiebel und Peperoni klein geschnitten in einer Pfanne kurz dünsten, mit Weisswein ablöschen und reduzieren.
3. Allenfalls etwas Bouillon (oder Kalbsfonds gekörnt aus Migros) dazugeben; knackig köcheln. Es soll wenig Flüssigkeit übrig bleiben.
4. Gemüse herausnehmen und zusammen mit Zucchini, Cherrytomaten sowie Oliven in gebutterte Gratinform geben.
5. Ein Schuss Noilly Prat und wenig Rahm zum Gemüse geben (⇒2), mit Salz, Tabasco und Pfeffer (Migros) abschmecken.
6. Steamer vorheizen: Dampf 100°

## Garen im Steamer

7. Gemüse in Gratinform in den Steamer für ca. 5 Min., d.h. bis Gemüse schön heiss ist.
8. Filets resp. Filetstreifen in Portionengrösse nebeneinander auf das Gemüse legen (Hautseite oben, dünnere Partien übereinander legen).

9. Sofort zurück in den Steamer für max. 3 Min. (Filets 200 g), resp. knapp 2 Min. für 125 g Filets (oder Filetstreifen) (⇒4).
10. Fisch im Backofen bei 55-60° C ziehen lassen während ca. 5 Min. Muss der Fisch noch warten, dann bei max. 55° C.
11. Anrichten auf sehr heissen Tellern: Gemüse neben dem Fisch; Sauce um den Fisch löffeln.

## Tips⇒

- ⇒1) Lachs möglichst ohne weisse Fettstreifen und immer vom Schwanzstück oder nur das Rückenfilet kaufen. Am Schwanz sind keine Gräten im Rückenteil. Zudem sind Bauch- und Rückenstück ähnlich dick und garen deshalb gleichmässiger.
- Grosse Forellenfilets ohne Haut ergeben ein sensationelles Ergebnis.
- ⇒2) Gemüse und Fisch darf nicht in Sauce schwimmen!
- ⇒3) Ist das Rückenstück relativ dick (1,5 cm oder mehr) dann die Zeit im Dampf um 1 Min. erhöhen und unbedingt im Ofen ziehen lassen.
- ⇒4) Wichtig: Beim Öffnen der Ofentüre sollen die Filets noch recht glasig aussehen

...mehr auf nächster Seite



**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**

6. Vorheizen / Dämpfen / 100° / I / Rost

7. Gemüse / Dämpfen / 100° / J / 5 Min. / I / Gratinform

9. Garen Fisch / Dämpfen / 100° / J / 2-4 Min. / I / Gratinform auf Rost

10. Nachziehen / HSE Heissluft feucht / 55-60° / J / 5 Min. / I / Gratinform auf Rost

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Fisch | Hit | Lachs | Forelle; Zarter als je, Filet*

Mutation: *2015.07 Lachsschwanzfilet auf Gemüse gedämpft*

# MEERFRUCHTSALAT - INSALATA DI MARE\*

## Zutaten für 6 Personen 1)

1. 1 kg di Polpo bollito
2. 1 seppia di medie dimensioni
3. 200 g di calamari di medie dimensioni
4. 200 g di gamberetti
5. 1 carota
6. 1 cipolla bianca
7. 1 costa di sedano
8. 4 rametti di prezzemolo
9. 2 l di acqua
10. 1 manciata di pepe nero in grani
11. 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
12. Mezzo limone
13. 1 spicchio di aglio

\* neu in Web

Kopiert von [lospicchiomaglio.it](http://lospicchiomaglio.it)



Testen, pendent!  
Foto von Lo Spicchi d'aglio

## Vorbereiten

1. Lessare il polpo come da preparazione di base (clicca qui per la ricetta).
2. Pulire le seppie e i calamari e lavarli accuratamente sotto abbondante acqua corrente.
3. Lavare i gamberetti ed eliminare il filo nero posto sulla schiena sfilandolo dall'estremità della testa.
4. Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
5. Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
6. Lavare la costa di sedano e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
7. Selezionare le foglie di prezzemolo, tenerle da parte e tagliare i gambi a pezzetti di 4-5 centimetri circa di lunghezza.
9. Mettere in una pentola, sulla quale mettere il cestello per la cottura a vapore, metà dose di acqua rispetto a quella indicata, tutte le verdure, il pepe, quindi coprire e portare sul fuoco.
10. Portare il liquido a bollore, abbassare la fiamma far sobbollire per 10 minuti coperto.
11. Nel frattempo sgusciare i gamberetti, tagliare la seppia a listarelle e il calamaro ad anelli di un paio di centimetri di larghezza.
12. Mettere quindi il cestello per la cottura a vapore e cuocere i gamberi per 4 minuti, la seppia per 5 minuti e il calamaro per 6 minuti.
13. Man mano che sono pronti, metterli in una ciotola coperta per evitare che si disidratino. Se i gamberi sono grandini tagliarli a metà.

## Cottura a vapore

8. Per un gusto e una morbidezza unici io vi consiglio di cuocere seppie, calamari e gamberi a vapore.

## Per completare la preparazione

14. Spellare la testa del polpo. Tagliare la testa a listarelle e i tentacoli a fettine di 4-5 millimetri di spessore, lasciando più lunghetta soltanto la parte terminale dei tentacoli.
15. Mettere i pezzetti di polpo in una ciotola e unire gamberetti, seppie e calamari.
16. Emulsionare l'olio con il succo di limone appena spremuto.

17. Tritare le foglie di prezzemolo tenute da parte assieme all'aglio con la mezzaluna su un tagliere.
18. Condire l'insalata di mare con l'olio e il trito mescolando bene. Assaggiare per regolare di sale, io solitamente non lo metto perchè tutti gli ingredienti hanno già sapore a sufficienza.
19. Lasciar riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.

#### Tips

 1) Oder mit tiefgekühltem Meerfruchtsalat ab Schritt 16

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material  
Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Meerfruchtsalat, Insalata di mare, Tintenfisch, Crevetten, Pulpo, seppie, gamberetti

Mutation: 2017.06.27 Meerfruchtsalat, Insalata di mare

# MEERFRÜCHTE FOOPY\*

## Zutaten

- 1 EL Olivenöl, 1/4 mittlere Zwiebel, 2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben, 1 roter Peperoncini halber und in Ringen
- 1 dl Weisswein, 2 Lorbeerblätter
- 600 g tiefgekühlte Meerfrüchte-Mischung
- 1 rote Peperoni, geviertelt und in feinsten Scheiben

- 1 Stengel Stangensellerie in feinen Scheiben (oder mehr nach Belieben)
- 30 g Kapern abgetropft, 1/4 Bund Petersilie fein geschnitten, Grün von Stangensellerie geschnitten, 1/2 TL Salz, Pfeffer schwarz, Tabasco

\* neu in Web



Foto fehlt!?


## Vorbereiten

- Tiefgekühlte Meerfrüchte-Mischung: Mit warmem Wasser die Schutzschicht abspülen, mit warmem Wasser weiter abspülen, bis sie nicht mehr kleben. Während dem Rüsten der Gemüse usw. leicht auftauen lassen.

## Garen

- Zwiebel, Knoblauch und Peperoncino andämpfen. Lorbeer begeben. Mit Weisswein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren.
- Tintenfischringe begeben und heiss werden lassen.
- Peperoni und Sellerie begeben, Muscheln und Crevetten ebenso. Alles warm werden lassen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Tabasco
- Kapern, Petersilie, Grün von Sellerie darunter ziehen. Pikant abschmecken und sofort servieren.

## Tips

 1) ????

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Meerfrüchte, Tintenfisch, Crevetten, Muscheln

Mutation: 2021.03.07 Meerfrüchte Fooby

# MIESMUSCHELN - MOULES\*

## Zutaten für 2 Personen

1. 2 kg Miesmuscheln, 300 g Karotten, Sellerie, Lauch
2. 2 Zwiebeln gehackt, 4 Knoblauchzehen gehackt
3. 2 dl Fischfond (falls vorhanden)
4. 2 dl Weisswein
5. 4 EL Olivenöl
6. 1 Lorbeerblatt, Thymianstängel, Petersilie (gehackt)

7. Salz, Pfeffer aus der Mühle

\* neu in Web

Siehe auch Zubereitungsvariante:

aköakjkaklfj

Foto und Rezept pendent!? Wo kriegt man Muscheln ohne Arsen, Blei, Plastic- und Textilrückstände?



## Zubereiten

1. Muscheln unter fließendem Wasser abspülen. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten. Gemüse dazu, mitdünsten. Muscheln in den Topf geben. Alles sorgfältig vermengen. Mit Weisswein ablöschen.
2. Fischfond dazu. Kräuter dazu. Zugedeckt 6–8 Min. bei reduzierter Hitze dämpfen. Abschmecken. Anrichten.
3. Mit frischem Baguette oder «Frites» servieren.

## Tips

1) Beschädigte Muscheln nicht verwenden.

Nach dem Kochen noch geschlossene Muscheln nicht verzehren.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil  
Text Mini

Mutation: ?????????? jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte  
als Link einfügen

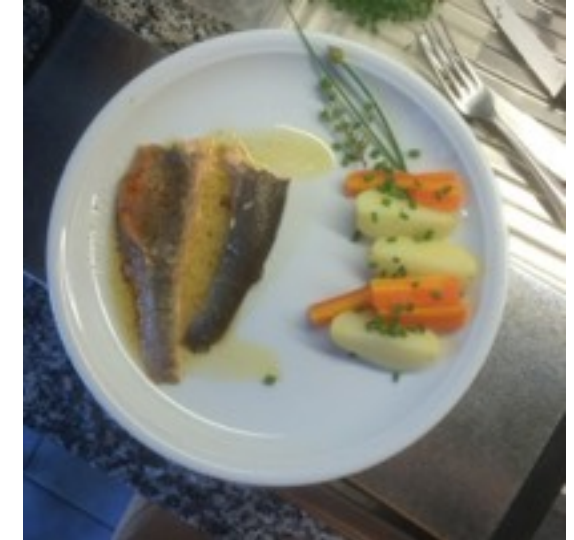


# OMBLE - SAIBLING (IN BRATPFANNE)\*

## Zutaten

1. Ganzer Saibling ca 350 g, evtl. 450 g für 2 Personen  
⇒ 1)

Grössere Ombles auch im [Ofen](#).  
▶ [Ganze Omble dämpfen in Frischhaltefolie](#)  
▶ [Omble-Filets dämpfen in Frischhaltefolie](#)



Sehr feinfaseriges und weiches Fleisch  
In der Bratpfanne nur kurz & sanft garen

## Zubereitung

1. Evtl. abspülen, abtrocknen mit Küchenpapier
2. Innen und aussen streuwürzen, leicht weiss pfeffern, frische Kräuter nach Belieben in Bauch.
3. Vielleicht ganz leicht die Oberseite mit Mehl pudern.
4. In ovaler, d.h. genügend langer Antihalt-Pfanne Butter rasch heiss aufschäumen (nicht nur warm werden lassen, d.h. Stufe 8 von 9); Hitze auf 4 von 9 reduzieren; Omble auf bemehlter Seite bei sanfter Hitze leicht goldig braten (ca. 3-4 Min. für 350 g / 4-5 Min. für 450 g); neue Oberseite pudern ⇒ 3).
5. Omble sorgfältig drehen; wiederum ca. 2 resp. 4 Min. garen ⇒ 2).
6. Fisch in vorgewärmte längliche Platte gleiten lassen und in Ofen bei 60 - max. 70° C mind. 10 Min. ziehen lassen; in der Zwischenzeit die Beilagen fertig stellen.
7. Nach 10 Min. Hitze auf 60° C zurückstellen; Filets herauslösen und Service auf heisse Teller. Für Nachservice mit Frischhaltefolie zudecken.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Schlanke und leichte Fische, insbesondere aus unseren Seen, sind wesentlich feinfaseriger und delikater. Grosser Zucht-Omble ähnelt eher der Truite saumonée als einem Wildfang.
- ⇒ 2) Den delikaten Fisch mit Hilfe von ein, besser zwei Bratenschaufeln wenden.
- ⇒ 3) Ziel für das Braten: Fleisch bleibt weich, Rücken soll noch leicht "glasig" sein. Also frühzeitig aus der Pfanne in den Ofen an die Wärme. Omble wird im Ofen nachziehen. Die Garzeiten sind effektiv kurz. Saibling gart schneller als Forelle!

Günstig+Super (Omble ist im Vergleich zu Meerfisch günstig)"

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
Aufschäumen / Stufe 7 von 9  
Braten / Stufe 4 von 9 / Antihaltpfanne

↔ Quelle

↔ Praxis

Schlagwörter: Fisch, Omble, Saibling  
Mutation: 2017.07.25 Omble - Saibling

# PAELLA\*

## Zutaten

1. Rezept pendent!

**Gelegentlich testen!**

**\* neu in Web**

## Vorbereiten

1. Aufzählungstext allg. Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor placerat fermentum, enim
2. integer ad vestibulum volutpat. Nisi rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan tac
3. iti. Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu libero cras. Interdum at. Eget habitasse elementum est, ipsum purus ped

## Garen

4. e porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero dui. Enim eros

# \* PAELLA \*

Zutaten für ca. 4-6 Personen:

- Knoblauch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Bündel Petali
- Olivenöl
- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Wasser
- Salz
- Farbstoff & ev. 1 Bündel Safran

Slogan, Absatzstil Slogan

- kleine weiße Muscheln (almejas)
- Riesencreveten mit Köpfen ~ 1/2 kg
- grosse schwarze Muscheln (Miesmuscheln)

## Zubereitung:

- Ein bester geeignet, ist eine Terracota-Topf
1. ca. ein halber Tag vorher: Die Köpfe der Riesencreveten ins Wasser legen (gleich in die 4 Tassen Wasser)  
↳ dieses Wasser wird für den Reis verwendet
  2. Knoblauch und Paprikas mit dem Olivenöl anbraten und dann die Bündel Petali dazugeben  
↳ 20 min köcheln lassen! → gleich im Terracota-Topf!
  3. Fischwasser (4 Tassen) separat mit Salz, Farbstoff und Safran mischen und dann mit den 2 Tassen Reis & in die Tomatensauce (im Terracota-Topf) dazugeben.
  4. Gleich danach Fisch & Meeresfrüchte dazugeben  
↳ Riesencreveten und Miesmuscheln dekorativ platzieren
  5. Nun ca. 20 min köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgesaugt hat!
  6. Jetzt reinhauen: "¡que aproveche!" oder "¡En gnete!"

Noch einige Tipps zu den Meerestricheln:

- Kleine weiße Muscheln (gebraten)  
Nicht gekühlt ins gebratene Wasser legen  
↳ die Muscheln müssen sich öffnen  
↳ nur die offenen Muscheln sind essbar!  
↳ Vorbereitung 1 einen halben Tag vorher mit Wasser gründlich waschen
- grosse schwarze Muscheln (gebraten)  
↳ wie oben!
- Riesencreveten (gebraten)  
Köpfe abtrennen und ins Wasser geben → dieses Wasser wird dann weiterverwendet

# RAUHLACHS AUF PASTA \*

\* neu in Web

## Zutaten

1. Lauch oder Zwiebeln
2. Rüebl, Zucchini
3. Crème fraîche und/oder Rahm
4. Fond de veau oder Kalbsbouillon
5. Pfeffer, Tabasco, Salz
6. Teigwaren



Etwas anders als üblich. Sehr fein.  
Foto pendent!

## Sauce

1. Lauch oder Zwiebeln fein hacken, Zucchini und Rüebl in feine Plättli schneiden (oder raffeln).
2. Gemüse in heisser Butter andämpfen.
3. Grosszügig mit Weisswein ablöschen, aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen.
4. Crème fraîche und/oder Rahm dazugiessen, erhitzen und mit Fond de veau (oder einer Bouillon) würzen. ⌚1) ⌚2)
5. Abschmecken mit Pfeffer, Tabasco, Salz.

## Teigwaren

6. Kochen nach Angabe auf Packung.

## Service

7. Rauchlachs in Rechtecke schneiden (2-3 cm Kantenlänge?) und portionenweise bereitlegen.
8. Teigwaren in Teller anrichten.
9. Rauchlachsportionen auf Teigwaren schön verteilen.

10. Nochmals erhitzte Sauce über Teigwaren löffeln. Garnieren nach Belieben.

## Tips

- ⌚1) Nur kurz aufkochen, nicht sprudeln lassen.
- ⌚2) Sauce darf nicht zu dick sein. Allenfalls mit Rahm verlängern

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

-

Quelle

Praxis


Schlagwörter: Rauchlachs, Teigwaren

Mutation: 2016.02.10 Rauchlachs auf Pasta



# TIGER PRAWNS (SHRIMPS) \*

## Zutaten



1. 7 EL Olivenöl, evtl. 1 EL Zitronen-Ölivenöl; oder evtl. hälftig Butter und Olivenöl
2. 4 Knoblauchzehen + 1 kleine Zwiebel beides in feinen Scheiben, 2 Lorbeerblätter
3. 1 dl Weisswein
4. 400 g Cherry Tomaten geviertelt, 50 g schwarze Oliven
5. Salz/Streuwürze, Tabasco oder Peperoncini, schwarzer Pfeffer, evtl. Zitronenpfeffer oder, 1 Prise Zucker
6. 1 Bund glatte Petersilie gehackt und/oder Basilikum in Streifen
7. 400 g Riesengarnelen (Black Tiger) roh, ohne Kopf/Schale  1)\*neu in WEB

Siehe auch Variante: [▶Vac](#)






Rasches, kleines & spezielles Gericht

## Zubereiten

1. Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeer im Olivenöl in einer weiten Bratpfanne weich dünsten.
2. Hitze erhöhen, Wein dazu und ca. 2 Min. leicht köcheln.
3. Tomaten und Oliven dazugeben und max. 2 Min. dünsten .
4. Mit Salz oder Streuwürze, Tabasco, Pfeffer und Zucker sehr kräftig würzen, die Hälfte der gehackten Petersilie oder des Basilikum begeben.
5. Tiger in die Pfanne - unter die nicht warme, sondern heisse aber nicht kochende Sauce legen; garen unter gelegentlichem Wenden bis alle beidseitig rosig geworden sind  2). Nochmals abschmecken, evtl. zusätzlich mit einem Schuss Zitronensaft.
6. Sofort Hitze reduzieren, oder noch besser, das Gericht bei 60° C in den Ofen. Nicht zum Ziehen lassen - sondern zum Warmhalten bis die Beilagen angerichtet sind.
7. Restliche Petersilie und/oder Basilikum fein schneiden und in der Pfanne über das Gericht geben.

## Tips

-  1) Grosse Scampi. Einkaufen ohne Kopf und ohne Schale - einfacher zuzubereiten und zu essen. Als Vorspeise für 4 Personen; Hauptgericht für 2 Personen.
-  2) Prawns, Shrimps, Crevetten dürfen nicht austrocknen. Den Punkt abpassen, wo sie nicht mehr glasig sind und sofort den Garprozess abbrechen! Bei 60° an die Wärme.
-  3) Einerseits benötigt die Sauce eine gewisse Hitze um die Aromen zu entwickeln, andererseits dürfen die Tomaten nicht zu weich werden und vor allem nicht zu viel Wasser abgeben.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

----

[↩Quelle](#)

[↩Praxis](#)

Schlagwörter: Meerfrüchte | Shrimp | Prawn | Scampi, Crevetten  
Mutation: 2016.05.28 Tiger Prawns (Shrimps)

# TRÜSCHEN LUZERNER ART\*

## Zutaten

\* neu im Web

1. 4 Trüschchen (⇒1), je ca. 120 g oder mehr, Bratbutter, Pfeffer, Streuwürze
2. Beilage: Olivenöl, ¼ Zwiebel, Cherrytomaten halbiert, 1 EL Kapern, 1 EL Petersilie, 1 EL Kerbel, 2 Sardellenfilets gehackt (oder -paste), Streuwürze, schwarzer Pfeffer



Slogan, Absatzstil Slogan

## Garen

1. Trüschchen halbieren weil die dünnen Teile rascher garen. Würzen nach Belieben. In heisser Bratbutter rundum goldgelb braten. In den Ofen an die Wärme bei 60° C sobald im Innern leicht glasig. (⇒2)
2. Währenddessen die Zwiebel weichdünsten, Tomaten usw. begeben und erwärmen. Zu den angerichteten Trüschchen geben.

## Tips⇒

⇒1) siehe auch ‚[Trüsche vom Zürichsee mit Leber](#)‘ für eine wesentlich grössere Trüsche. Garzeit und Temperatur im Ofen ist wahrscheinlich zu lang resp. zu hoch!

⇒2) Ist der Fisch zu stark gegart, so hängen die Gräte am Fleisch. Ergibt ein Nadelkissen. Ist er gerade nicht mehr glasig, so bleiben die Gräte an der Wirbelsäule hängen (evtl. mit Ausnahme der sehr feinen Bauchgräte)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Fisch, Trüschchen

Mutation: 2020.03.12 Trüschchen Luzerner Art



3 Trüschchen nach dem Auftauen, zusammen ca. 420 g



# VITELLO TONNATO\*

## Zutaten

- 1 Dose rosa Thon in Wasser, 150 g
- 4 Stück Sardellenfilets
- 120 g Mayonnaise
- 1 Esslöffel Kapern
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Esslöffel Sud vom Fleisch oder Weisswein und Kalbsfonds gekörnt (⇒1)
- 2 Esslöffel Halbrahm
- Salz, weisser Pfeffer aus der Mühle

\* neu im Web

**Kalbsbraten nach Belieben**  
► [Kalter Braten](#) vom Vortag,  
► [Siedfleisch vac.](#) oder Weissbrot  
getoastet (⇒2)



Italienisches Sommergericht  
Foto Annemarie Wildeisen

## Thonsauce

- Für die Sauce gut abgetropften Thon, die unter Wasser abgespülten Sardellenfilets, Mayonnaise, Kapern, Zitronensaft und Flüssigkeit/Rahm mit dem Stabmixer so pürieren, dass Struktur des Thons noch leicht sichtbar.
- Sauce mit so wenig Sud oder Weisswein und Rahm evtl. zusätzlich verdünnen, nochmals rühren (⇒1) (⇒3).
- Mit Salz sowie weisser Pfeffer abschmecken.

## Service

- Ausgekühlten Kalbsbraten in möglichst dünne Scheiben schneiden (⇒2).
- Ziegelartig anrichten, dabei zwischen jede Scheibe etwas Sauce geben. Schliesslich noch die Mitte der Fleischscheiben mit Sauce decken.
- Kapern zur Dekoration.

## Tips⇒

⇒1) Anstelle von Fleischsud gibt Weisswein mehr Frische. Dafür Kalbsfond gekörnt (Haco/Migros) zum Mixen begeben.

- ⇒2) Der Kalbsbraten wirkt eigentlich als reine Unterlage. Mehr Biss und Geschmack bringen getoastete Weissbrotscheiben - dünn geschnitten..
- ⇒3) Sauce soll weder fließen noch sich wie ein Brei auftürmen. Also dickflüssige Konsistenz.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Fisch, Thon, Kalbsbraten, Vitello tonnato

Mutation: 2016.07.07 Vitello tonnato

Werner Wirth

# ZART GAREN

Die neue Niedrigtemperatur-Methode



7

## FLEISCH TECHNIKEN

Tradition und Moderne - alles hat seine Berechtigung, sep. Kapitel betr. [►Sous Vide, d.h.Vacuisine](#)



# EASYCOOK FLEISCH TECHNIKEN

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Siehe auch das sep. Kapitel betr. [►Sous Vide, d.h.Vacuisine](#)

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Braten aufwärmen, ca. 250 g	Aufwärmen	Heissluft feucht	60°	N	30 Min. 1)	1 od. 2	Teller auf Rost
Sauce aufwärmen, ca. 0.5 dl	Erhitzen 2)	Dämpfen	100°	J	4 Min. 1)		Gefäss auf Rost oder Blech
Braten TK, auftauen, ca. 1 kg	Auftauen 3)	Dämpfen	40°	N	60 Min. 1)	1 od. 2	

Links zu obiger Tabelle:

1) abhängig von Menge


2) Miele Anwendungshinweise, Seite 31

3) Tip von Frau Escher, V-Zug



# REIFEN DES FLEISCHES

## Grundsätzliches zum Reifen von Fleisch und Fleischqualität

1. Siehe Buch ‚Zart garen‘ von [▶Werner Wirth](#)
2. Artikel in Hotel Revue : Fleisch älterer Tiere länger reifen lassen und/oder schmoren, auch Sous Vide (Vac) bspw. Schmorbraten.
3. Fleischstücke mit Knochen weniger lang reifen.

## Vakuumiert im Kühlschrank

1. Vakuumpackung muss perfekt sein! Bis zum Verbrauchsdatum im Kühlschrank lagern
2. Dies gilt für Rind, Schwein, Lamm, Kalb, *nicht aber* für extrem dünne Schnitzel, Geflügel oder Fisch. Wild benötigt besondere [▶Beachtung](#).
3. Verkäufer resp. Metzger fragen, wie lange das soeben vakuumierte Stück in Kühlschrank bei 3° warten darf.

## Säurehaltig gewürzt in Frischhaltefolie in Kühlschrank oder Keller

1. Fleisch abspülen und abtrocknen.

2. Fleisch sparsam mit Aceto Balsamico rosso bepinseln; pfeffern, mit Olivenöl bestreichen, evtl. getrocknete Kräuter grosszügig darüber geben; in Haushaltfolie wickeln. Mindestens für 2 Tage genügt die Säure des Balsamico.
3. Achtung: kleinere oder sehr zarte Fleischstücke sowie Wild *erst salzen oder Streuwürzen* nach dem Anbraten oder kurz davor.

## Mit Würzpaste unter Frischhaltefolie in Kühlschrank oder Keller1)

4. *Allgemein*: Fleisch abspülen und abtrocknen. Eine säurehaltige Paste auftragen. Sie verhindert die übermässige Reifung, d.h. Zersetzung.
5. *Cognac-Rosmarin-Würzpaste* bspw. für Kalbfleisch: Olivenöl, Zitronensaft, Cognac, schwarzer Pfeffer, Streuwürze, gehackter Rosmarin
6. *Meerrettichwürzpaste* für [▶Kalbschulterbraten](#) nach [Werner Wirth](#)  
2 EL Meerrettich, 2 EL abgeriebene Zitronenschale und 1 EL feingehackten Knoblauch zu einer Paste mischen.  
2 TL Zitronensaft, Streuwürze, schwarzen Pfeffer dazu mischen.  
Diese Paste eignet sich für eine entsprechende [▶Sauce](#)

I) Nach Buch ‚Zart garen‘ von [▶Werner Wirth](#)



# SOUS VIDE

## Allgemeine Informationen und Links

1. [SousVide = Vacuisine = Vac.](#)
2. [SousVide: Rezeptliste \(Vac\)](#)
3. [Tips zu Vacuisine von VZug](#)
4. [Uebersicht Kerntemperaturen nach Garstufen von Bell](#)



Slogan, Absatzstil Slo-

gan

---

## Rezepte mit allgemein gültigen Angaben

1. [Rindsfilet Médailles \(Vac\)](#) - Temperatur und Dauer abhängig von Fleisch, Dicke und gewünschtem Gargrad

# KLEINE FLEISCHSTÜCKE (WIRTH)

## Dazu gehören

1. [Schweinssteak](#), Schweinshalsblätzli, [Schweinscôtelette](#), Rindssteak, Kalbssteak, [Kalbscôtelette](#), [Lammrack](#), [Lammnierstück](#), Rindshohrückensteak ohne Knochen, Entrecôte double, Pouletbrust, [Entenbrust](#)
2. nicht aber Fleischstücke dünner als 2,5 cm.

## Siehe auch Alternative Zubereitung

### „Sous Vide (Vac)

3. Schweinssteak, Schweinshalsblätzli, Schweinscôtelette, [Rindssteak](#), Kalbssteak, [Kalbscôtelette](#), [Lammrack](#), [Lammnierstück](#), Entrecôte double, [Pouletbrust](#), Entenbrust



Zartgaren nach Wirth - durchwegs rosig & saftig

## Grundsatz

1. Zuerst erwärmen, dann sanft braten (⇒ 1).

## Prinzip

2. Reifes Fleisch innen erwärmen (in Küche & Ofen); anschliessend sanft braten für Farbe & Geschmack; ziehen lassen 5-15 Min. bei 60° C.
3. Dauer in Ofen ist abhängig von Art des Fleisches & insbesondere ob mit oder ohne Knochen, siehe entsprechende Gerichte.

## Garen (grundsätzlich)

4. Entweder erwärmen;  
"langsam": bei 40° C auf Teller mit Frischhaltefolie zugedeckt (langsam & sicherer, 4-5.5 Std.) oder  
"schnell": bei 80° C auf kleinem Backblech nicht zugedeckt (schnelle Variante, um die 25 Min.).
5. Teller resp. Backblech auf mittleren Rost in den Backofen.
6. Braten in heisser Bratpfanne mit wenig Olivenöl oder Grill; vorgewärmtes Fleisch wird sehr rasch gar (Kerntemperaturen brauchen nicht gemessen zu werden, Idee dazu S. 45) (⇒ 2) (⇒ 3).

7. Zurück in Ofen i.d.R. bei 60°C.

8. Details zu erwärmen und garen bitte in den spezifischen Rezeptnotizen nachschlagen.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Kleinere oder sehr zarte Fleischstücke sowie Wild erst salzen resp. Streuwürzen nach dem Anbraten oder kurz davor. Leber immer unmittelbar vor dem Service salzen (wird sonst hart).
- ⇒ 2) Grillbräune und Röstaroma? Statt in der Pfanne kann das gut abgetrocknete Lammrack oder Hüftli mit dem Bunsenbrenner oder noch besser mit einer Heissluftpistole gebräunt werden. Geht sehr rasch und effizient. Ergebnis wie vom Grill - aber Hitze gezielt applizierbar. Fleisch auf den Gartengrill legen und rundum bräunen.
- ⇒ 3) Erlaubt oder verlangt das Fleischstück sehr heisses Anbraten, dann eignet sich eine Chromstahl-Bratpfanne sehr gut.

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle: Nach Buch ‚Zart garen‘ von [Werner Wirth](#) und persönliche Erfahrungen  
Schlagwörter: Prinzip

Praxis ☹☹:

☹1)

Mutation:

# MAGERE BRATEN (GABELZART WIRTH)

## Welche Fleischstücke?

1. Schwein: Nierstück, Schinken (ohne Schwarte), Stotzen, Filet, Schulter
2. Kalb: Schulter, Rücken ohne Knochen, Stotzen
3. Rind: Roastbeef, Huft, Filet, Chateaubriand
4. Lamm, Gitzi: Gigot ohne Knochen (nicht gerollt)
5. Truthahn: Brust, Filet

6. Wild: Hirsch, Gems, Reh

## Nicht dazu gehören...

Schweinshals, Kalbsbrust, Rollbraten, Hackbraten, Schmorbraten, siehe [dazu](#) oder

Braten, die nicht 5 cm Freiraum zur Backofenhimmel haben. Diese immer im Combi-Steamer garen.



Kalbsschulterbraten

## Wann anzuwenden?

1. Wenn ‚Zartgaren‘ V-Zug nicht zur Verfügung steht.
2. Wenn Bratenstücke dünner als 4 1/2 cm, resp. zu schlank für Mindestdauer von 2 1/2 Std. bei ‚Zartgaren‘

## Prinzip

3. Fleisch gelagert einkaufen oder selber [reifen lassen](#).
4. 3-4 Std. vor dem Essen in 75° oder 80°C Backofen (⇒1) direkt auf mittleren Rost gelegt bis Zielkerntemperatur erreicht (Schale auf Backblech zum Auffangen von Fett; Fond für Sauce verwenden)
5. Anbraten in Bratpfanne und weitere 2 Std. in Backofen bei 55° C ziehen lassen. Letzteres lässt das Fleisch zarter werden.

## Kerntemperaturen beim Service

6. Nach dem Ruhen sind folgende Kerntemperaturen üblich:
  - Rind saignant (Roastbeef, Filet am Stück): 54° C
  - Braten von Kalb, Schwein, Truthahn, Lamm: 62° C
  - Schweins-, Kalbsfilet am Stück, Lamm: 62° C
  - [Uebersicht Kerntemperaturen nach Garstufen von Bell](#)

## Zunahme Kerntemperatur in den einzelnen Garphasen

7. Beim *Anbraten* steigen die Temperaturen um etwa 4° bei grösseren Braten, um etwa 8° bei kleineren Stücken (Schweins-, Kalbsfilet).
8. In der *Ruhephase* steigen die Kerntemperaturen bei grösseren Stücken um etwa 3°, bei kleineren Stücken aufgrund des kleineren Volumens um etwa 5°.
9. Deshalb liegen die im *Backofen* zu erzielenden Kerntemperaturen um 7 resp. 13 ° unter denjenigen für den Service, d.h.
  - Rind saignant (Roastbeef, Filet am Stück): 47° C
  - Braten von Kalb, Schwein, Truthahn, schwerer Lammgigot: 55° C
  - Schweins-, Kalbsfilet am Stück; schlanke Gigotteile 49° C

## Zielkerntemperaturen im Fall von sehr raschem Anbraten, bspw. auf Induktionskochfeld (⇒2)

10. Das *Induktionskochfeld* überträgt so intensiv Hitze auf den Pfannenboden, dass das Fleisch in viel kürzerer Zeit gebräunt wird. Umgekehrt dringt weniger Hitze ins Fleisch.
11. Die **Zielkerntemperatur im Backofen** muss insbesondere bei Schwein, Kalb, Lamm erhöht werden um etwa 3° C; d.h.

- Rind saignant (Roastbeef, Filet am Stück): 47-49° C
- Braten von Kalb, Schwein, schweres Lammgigot, Truthahn: 58-60° C
- Schweins-, Kalbsfilet am Stück, dünne Lamm- oder Gigotbraten: 51° C  
⇒2)

### Typische Schritte: Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur

12. 3,5-4 Std.\* vor dem Essen Fleisch auf den Rost und diesen direkt auf das Blech legen. Ohne Vorheizen.
13. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.
14. Einstellungen wählen für ‚Heissluft feucht‘ - Zielkerntemperatur 62° C\*, Ofentemperatur 75-80° C\*, geschätzte Zeitdauer für Garen 1-2 Std.\*, evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen. Beachte Reihenfolge für die effektive Gardauer ⇒3)
15. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz anbraten, ca. 5 Min\*. Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen (verbrennt sonst).
16. Bratfett abgiessen, gehackte Kräuter in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
17. Zurück in den 60 evtl. 65° C ⇒4)\* warmen Ofen für 1/2 - 2 Std. In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

### Tips⇒

- ⇒1) Nie Hitze auf 90° C steigen lassen.
- ⇒2) Fleischstücke wie Schweinsfilet, Wildschweinfilet mit einem dünnen Ende auf der einen und dickeren Stück auf der anderen Seite: Aufpassen, dass die dünne Seite nicht zu heiss und hart wird. Also
  - beim Anbraten dieses Ende schonen,
  - im Ofen auf der kühleren Seite des Garraums platzieren und
  - vorsichtshalber die Temperatur in der mittleren Dicke messen.
- ⇒3) Effektive Gardauer in folgender [Reihenfolge](#).
- ⇒4) Ist Kerntemperatur noch zu tief, dann eher Ofentemperatur 65° C einstellen, andernfalls 60° C

### Garschritt / F Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

. Garen / BA Heissluft feucht / Kern 55-58°\* / Ofen 75-80°\* / Dauer 1-2 Std. / 1 oder 2 / Rost direkt über Blech

. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 6-13 Min.\*

. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55-60°\* / 1/2 - 2 Std.\* / 1 / auf Platte

\*siehe einzelne Rezepte

Quelle: Nach Buch ‚Zart garen‘ von [Werner Wirth](#) und persönliche Erfahrungen  
ferner: Bedienungsanleitung Combi-Steam HSL, Zartgaren, Seite 44-48, Tabelle Kerntemperaturen Seite 45 ⇒3)

Schlagwörter: Magere Bratenstücke, Schweinshals, Kalbsbrust, Rollbraten, Hackbraten, Schmorbraten

Praxis:

August 2015:

⇒3) Die Temperaturen variieren leicht zwischen den Tabellen gemäss Wirth, meiner Erfahrung und V-Zug

⇒4) Weil ich in der Regel kurz und heiss anbrate, dringt weniger Hitze in das Fleisch. Deshalb wird beim Braten die Kerntemperatur wenig steigen und vor allem wird im Ofen die Temperatur nicht mehr stark steigen. Somit erreiche ich wohl selten die erwähnten Zielkerntemperatur beim Service. Dank ‚Ziehen lassen‘ ist dies gerade recht.

Mutation: 2015.07 Magere Bratenstücke allg. (Wirth)



# MAGERE BRATEN (ZARTGAREN V-ZUG)

## Welche Fleischstücke?

1. Schwein: Nierstück, Schinken (ohne Schwarte), Stotzen, Filet, Schulter
2. Kalb: Schulter, Rücken ohne Knochen, Stotzen
3. Rind: Roastbeef, Huft, Filet, Chateaubriand
4. Lamm, Gitzi: Gigot ohne Knochen (nicht gerollt)
5. Truthahn: Brust, Filet

6. Wild: Hirsch, Gems, Reh

## Nicht dazu gehören...

7. Bratenstücke, die schlanker als 4 1/2 cm (resp. 2 1/2 Std. zu lange sind), bspw. [Schweinsfilet](#) siehe [dazu](#), oder
8. Schweinshals, Kalbsbrust, Rollbraten, Hackbraten, Schmorbraten, siehe [dazu](#).



Kalbsschulterbraten

## Prinzip

1. Fleisch gelagert einkaufen oder selber [reifen lassen](#).
2. Mindestens 1 Std. vor Beginn aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Falls nicht bereits erfolgt: Würzen.
4. Fleisch langsam erwärmen, d.h. lange Gardauer bis 4 1/2 Std. (min. 2 1/2 Std.). Nachher anbraten und noch mindestens 1/2 Std ziehen lassen. Mehr dazu in der Bedienungsanleitung Combi-Steam HSL, Zartgaren, Seite 44-48.

## Kerntemperaturen beim Service

5. *Nach dem Ruhen* sind folgende Kerntemperaturen üblich:
  - Rind saignant (Roastbeef, Filet am Stück): 54-58° C
  - Braten von Kalb, Schwein, Truthahn, Lamm: 60-65° C
  - Schweins-, Kalbsfilet am Stück, Lammnierstück: 58-62° C
  - [Vergleiche mit den Vorschlägen gemäss V-Zug](#)
  - [Uebersicht Kerntemperaturen nach Garstufen von Bell](#)

## Zunahme Kerntemperatur in den einzelnen Garphasen

6. Beim *Anbraten* steigen die Temperaturen um etwa 3-4° bei grösseren Braten, um etwa 4-5° bei kleineren, dünneren Stücken (Schweins-, Kalbsfilet).
7. In der *Ruhephase* steigen die Kerntemperaturen bei grösseren Stücken um etwa 1°, bei kleineren, dünneren Stücken aufgrund des kleineren Volumens um etwa 3°.
8. Deshalb liegen die im *Backofen* zu erzielenden *Kerntemperaturen* um 5 resp. 8 ° unter denjenigen für den Service, d.h.
  - Rind saignant (Roastbeef, Filet am Stück): 48-52° C
  - Braten von Kalb, Schwein, Truthahn, schwerer Lammgigot: 55-61° C
  - Schweins-, Kalbsfilet am Stück, schlanke Gigotteile 51-55° C

## Typische Garschritte mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘

9. 3,5-4 Std.\* (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost und diesen direkt auf das Blech legen (☞1), (☞2), (☞3). Ohne Vorheizen.
10. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.

11. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Tierart ‚Schwein‘, Fleischart ‚Nierstück‘, Kerntemperatur 62° C\*, Zeitdauer für Garen 3,5 Std.\*, evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen.
12. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz anbraten, ca. 5 Min.\* Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen (verbrennt sonst).
13. Bratfett abgiessen, gehackten Rosmarin (⇒3) in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
14. Zurück in den 60 evtl. 65° C\* (⇒4) warmen Ofen für 1/2-1 Std. In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

### Tips⇒

- ⇒1) Fleischstücke wie Schweinsfilet, Wildschweinfilet mit einem dünnen Ende auf der einen und dickeren Stück auf der anderen Seite, muss angepasst werden, dass die dünne Seite nicht zu heiss und hart wird. Also
- beim Anbraten dieses Ende schonen,
  - im Ofen auf der kühleren Seite des Garraums platzieren und
  - vorsichtshalber die Temperatur in der mittleren Dicke messen.
  - Anstelle von ‚Zartgaren‘ die Technik ‚[Gabelzart](#)‘ anwenden
- ⇒2) Generell gilt! Magere Braten und insbesondere schlanke oder dünne Braten sind naturgemäss etwas trockener. Abhilfe bringt eine Schicht nicht zu stark gewürzter und in Olivenöl gewendeter Bratspeck (o.ä.) - beim Erwärmen auf Zielkerntemperatur und später beim Nachgaren.
- ⇒3) Auf Blech unter Rost evtl. eine Auffangschale legen. Sonst verfließt und vertrocknet austretender Jus.
- ⇒4) Ist Kerntemperatur noch zu knapp, dann Ofen für das Ziehen-lassen eher um 5° über der Zielkerntemperatur für den Service einstellen.

**Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material**

.. Fu Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Tierart - Fleischart / Kerntemp. 62° C\* / Dauer 3,5 Std.\* / evtl. Ende / I / Rost direkt über Blech  
 .Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 5 Min. / Bratpfanne

. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 55-65°\* / mind. 30 Min.\* / I / Schale auf Rost  
 \*siehe einzelne Rezepte

Quelle: nach Rezept: Werner Wirth, S. 46, Gartetechnik nach VZug GourmetGuide - Zartgaren ferner:

Bedienungsanleitung Combi-Steam HSL, Zartgaren, Seite 44-48, Tabelle Kerntemperaturen Seite 45 (⇒3)

Schlagwörter: Magere Bratenstücke, Schweinshals, Kalbsbrust, Rollbraten, Hackbraten, Schmorbraten

Praxis:

August 2015:

⇒3) Die Temperaturen variieren leicht zwischen den Tabellen gemäss Wirth, meiner Erfahrung und V-Zug

⇒4) Weil ich in der Regel kurz und heiss anbräte, dringt weniger Hitze in das Fleisch. Deshalb wird beim Braten die Kerntemperatur wenig steigen und vor allem wird im Ofen die Temperatur nicht mehr stark steigen. Somit erreiche ich wohl selten die erwähnten Zielkerntemperatur beim Service.

Links:

► [Kerntemperatur Uebersicht](#): Sehr vielseitig, viel Kommentar; Werte evtl. teils eher hoch.

Mutation: 2015.09 Magere Bratenstücke V-Zug

# ZARTGAREN IN SAUCE (WIRTH) - PUNKTGENAU

## Zutaten

1. Sauce nach Belieben
2. Fleischwürfeli



Gewürfelt, in Sauce gerührt -  
extrem weich und zart

## Prinzip: Punktgenau garen in der Sauce

1. Wenn feines Fleisch sachte erwärmt und nicht zu heiss gegart wird, so bleibt es extrem weich und zart.
2. Beispiele: [► Pouletbrustwürfel](#), [► Schweinsfiletwürfel](#), [► Gulasch Stroganoff](#). Weitere [Beispiele für Saucen](#)

## Sauce vorbereiten ⇒2)

3. Sauce zubereiten, binden bspw. mit Maizena (nicht zu dünn, kann nach der Zugabe des Fleischs nicht mehr eingedickt werden). ⇒1) ⇒3)

## Punktgenau garen

4. Gäste zu Tisch sitzen lassen.
5. Sauce aufkochen, pikant abschmecken, Konsistenz kontrollieren, knapp kochend von Platte ziehen.
6. Fleischwürfeli dazugeben; sofort & ständig rühren bei 60° -65° C (zweischendurch auf Platte stellen; evtl. Temperatur der Sauce kontrollieren mit Fleischthermometer; Garpunkt testen am Beispiel eines Würfels. ⇒4)

## Beachten allgemein

7. Sehr wichtig: Fleischwürfel wirklich sofort und ständig in der Sauce rühren! Die Saucetemperatur darf nicht über 65° C steigen! Heisse Teller für Service verwenden. Für Nachservice im Ofen bei max. 60° in einer vorgewärmten Schüssel warmhalten.
8. Die Garzeit ist abhängig von der Grösse der Würfel und dem Verhältnis von Fleisch zu Sauce. Je mehr Sauce, desto schneller wird das Fleisch gar. Kompaktes Fleisch wie Poulet benötigt i.d.R. 5-6 Min., lockeres Fleisch wie Rindsfilet nur 3 Min.
9. Den Garprozess abbrechen sobald die Fleischwürfel innen nicht mehr roh sind. Dann zugedeckt <in eine vorgewärmte, nicht zu grosse Schüssel in den Ofen an die Wärme bei 60° C stellen. In den zwei Minuten bis zum Service werden sie noch nachgaren.

## Beachten bei Induktion

10. Sauce leicht köcheln auf Stufe 4 von 9, Fleisch hineingeben, Pfanne auf Platte belassen (darf nicht mehr köcheln), evt. später auf 5 erhöhen falls Temperatur unter 65°.
11. Warmhalten auf Stufe für 40°C oder im Ofen bei 50°C.

...mehr auf nächster Seite

# SCHMOREN IM SUD (WIRTH)

## Zutaten ⇒ 1)

1. Schmorbraten, Suppenfleisch, Ragout, Pfeffer, Rindszunge o.ä.

## Zubereitungsvariante Sous Vide (Vac)

1. [▶Schmorbraten/Sauerbraten](#), Suppenfleisch, [▶Ragout](#), Pfeffer, o.ä.



Grossmutter's Rezepte -  
aber im Sud nur 80-85° C heiss

## Garen im Ofen - am Vortag ⇒ 2)

1. Schmorbraten & Ragout auf Fettseiten in Bratpfanne anbraten, dieses auslaufen lassen.
2. Reichlich Sud aufkochen; Bräter vom Herd ziehen.
3. *Ragoutstücke* unter ständigem Rühren sukzessive dazu geben; Bräter zurück auf Platte & ständig rühren, so dass Flüssigkeit keinesfalls kocht, bis Sud auf 80 -85° C; bei *Braten* besonders sorgfältig den Sud auf 80° erhitzen.
4. Bräter mit Deckel in den Ofen eingestellt auf 90°C (N).
5. Regelmässig Ofen-Temperatur kontrollieren.
6. Garprobe mit Stricknadel oder feinem Metallspieß ⇒ 3).

## Sauce

7. Sauce entsprechend dem Fleisch zubereiten ⇒ 1).

## Beachten

8. Auch für einen kleinen Haushalt "grosse" Braten zubereiten.

9. Was nicht beim ersten Mal gegessen wird, sofort mit Schnittfläche nach oben kühl stellen; dann aufschneiden und in Beutel tiefkühlen; Sauce oder noch nicht verwendeten Sud getrennt tiefkühlen.
10. Sauce erhitzen & dann Fleisch aufwärmen bei max. 80° C. Keinesfalls kochen lassen.

## Beispiele

11. Gitziragout, Kalbsbäckli, Kalbsbrustschnitten, Lammragout, Lammvoren, Rindszunge, Suppenfleisch, Saurer Mocken/Schmorbraten, Schweinsragout, Wildpfeffer.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Dreifache Menge aufs Mal garen; 2 Teile tiefkühlen
- ⇒ 2) Fleisch am Vortag garen! Anderntags kalt aufschneiden und in 60° Sauce kurz warm werden lassen.
- ⇒ 3) Je nach Dicke der Pfannenwände, Menge der Flüssigkeit und/oder Fleischmenge geht es länger, bis Flüssigkeitstemperatur auf 75-80° C bleibt. Entsprechend verlängert oder verkürzt sich die Garzeit"

...mehr auf nächster Seite



**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage**

Garen / Heissluft / 90° (Sud 75-85° max.) / je nach Fleisch / I / Topf auf Rost

*Quelle: Werner Wirth*

*Schlagwörter: Technik zart garen - Schmoren;*

*Mutation: 2015.06 Schmoren im Sud*

# RÄUCHERN - LIQUID SMOKE

## Zutaten

1. Liquid Smoke von Colgin: Mesquite
2. Liquid Smoke von Wright's: Hickory



## Grundlagen

1. Wright's - [Rezepte](#)
2. Colbin - [Frequently asked questions](#) und [Rezepte](#)
3. Food52 [What Liquid Smoke Is, and How to Cook With It](#)

## Kleine Stücke

4. Marinade herstellen: Flüssigkeit (Wasser oder irgend eine Sauce, evtl. würzen), wenig Liquid Smoke, das ganze eher als Paste
5. Marinade aufpinseln, kühl stellen (in Beutel, verschliessbarem Gefäss), gelegentlich wenden, vor dem Garen allenfalls trocknen, evtl. würzen
6. Garen (braten, grillieren, sous vide/anbraten), evtl. mit einer Barbecue Sauce gegen Ende sparsam bepinseln.
7. Beispiele: [Fischfilets](#), [Pouletteile](#),

## Grosse Stücke

8. Beispiele: [Turkey/Poulet/Ente](#)

## Saucen

9. [Tangy BBQ Sauce](#)

## Tips

⇒ 1) je dicker das Stück, desto länger kühl stellen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Räuchern, Liquid Smoke

Mutation: 2017.10.10Liquid Smoke

# GRILL 800° OBERHITZE

## Steaks u.a. grillieren wie in der Profiküche

Grill 800° - mit Oberhitze. [Gas](#) oder auch [Elektro](#) mit 2'500 - 3'000 kW (⇒ 1)

## Wieso dieser Grill mit Oberhitze?

Dicke Côtelettes vom Schwein, Schweinsbrust, Costine, Gitzischlegel, -rücken, Rindsnierenzapfen u.a. m. erwärmen wir Sous Vide. Damit erreichen wir, dass das Fleisch saftig und wesentlich

zarter wird. Beim Anbraten darf anschliessend nicht mehr zu viel Hitze in das Fleischinnere. Also sehr rasch bräunen (nur wenige Minuten). Uebliche Gasgrille haben zu wenig Leistung. Für nur wenige Minuten lohnt es sich nicht den Holzkohलगrill einzufeuern.

Für uns ist der Grill 800° mit Oberhitze eine gute Lösung.

Auch ohne vorgaren - ein ideales Gerät. (⇒ 5)



Blitzartig bräunen! Gas oder Elektro

## Vorbereiten

1. Fleisch Sous Vide vorgaren (⇒ 2) oder
2. Fleisch in der Küche Raumtemperatur annehmen lassen.

## Erfahrungen - beim Bräunen

3. Achtung: Nach einer Minute kann die Fett/Sehnenschicht bereits verkohlen! Also während dem Grillieren ständig vor dem Grill stehen, regelmässig hineinschauen.
4. Am besten bräunt durchzogenes und/oder mit einer kleinen Fettschicht überzogenes Fleisch, bspw. Hohrücken, Spider, Schweinsbrust, Côtelette. Fettarmes Fleisch wie Rindsfilet eignet sich weniger. (⇒ 3)
5. Damit auch die fleischige Oberfläche rascher bräunt: dünn einpinseln mit Aceto balsamico, würzen, Olivenöl darüber pinseln. (⇒ 4)
6. Fleisch sollte mindestens 2,5 cm dick sein. Andernfalls besteht das Risiko, dass das innere zu viel Hitze abbekommt, d.h. eher à point als saignant.
7. Auch dicke Stücke lassen sich gut bräunen. Ungleich dicke besonders gut überwachen, weil die dicken Stellen sehr viel rascher braun werden.

8. Am heissesten ist der Grill in der Mitte. Seite mit bereits genügend gebräunten Stellen (Fett, Sehnen) gegen den Rand schieben (bspw. nach vorne ziehen).

## Garen

9. Wird das Fleisch Sous Vide vorgegart, dann darf es anschliessend noch im 60° warmen Ofen ziehen bis alles übrige angerichtet ist.
10. Ohne Vorgaren, ist es wichtig, dass das Fleisch vor dem Bräuen Raumtemperatur annimmt. Nach dem Bräunen weiter unten in den Grill schieben, evtl. vor Hitze schützen mit einer Gastoschale über dem Fleisch. Temperatur des Grills reduzieren.

## Reinigen?

11. Es ergeben sich praktisch nur Fettspritzer, die eine Stunde nach dem Grillen mit etwas Abwaschmittel abgewischt werden können. Also unproblematisch.

## Rezepte

12. [Bedienungsanleitung und Rezepte ASTEUS Elektro Grill 800](#) Im Test hat der Elektrogrill ASTEUS nicht schlechter als die Gasgrille abgeschnitten!
13. [ASTEUS-Rezepte](#)

## Tips

⇒ 1) Viele Grill 800° haben einen eher kleinen Rost. Mein Gerät Asteus beefy hat 26.5 x 23 cm und dies scheint mir angenehm. Da die Grillzeit sehr kurz ist, müssen nicht alle Steaks miteinander auf den Grill, sondern nacheinander.

⇒ 2) Gartemperaturen wie in den Sous Vide Rezepten angegeben.

Fettarmes Fleisch bräunt langsamer und wird deshalb mehr Temperatur aufnehmen.

Rasch bräunendes Fleisch nimmt sehr wenig Temperatur auf.

Je dicker das Fleisch, desto näher die Sous Vide Temperatur an der auf dem Teller gewünschten Temperatur.

Grundsätzliche Überlegungen zu Gartemperaturen [hier](#).

⇒ 3) Um eine bessere Bräunung zu erreichen, kann das Grillgut mit Aceto balsamico vorgängig bepinselt werden. ⇒ 4) Oder mit einer Finishing Glaze\* nach dem ersten Garen nochmals unter den Grill gelegt werden.

\* bspw: 250 g Honig, 3 EL Apfelessig, schwarzer Pfeffer oder Cayennepfeffer, Salz, evtl. etwas Rauchsatz, 125 ml Sojasauce, 3 Knoblauchzehen

⇒ 4) Aceto balsamico und/oder Olivenöl mit etwas flüssigem Honig vermischen. Bräunt noch besser.

⇒ 5) Erfolgreich eingesetzt bspw. bei Saum/Skirt, Gitzischlegel, Gitzibrust, Schweinsbrustspitz, Rindshalsbraten, Rindshals, Rindsnierenzapfen u.a.

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Grill 800°

Mutation: 2019.0620 Grill 800°





8

## GEFLÜGEL (HAUPTSPEISE)



# EASYCOOK GEFLÜGEL (HAUPTSPEISE)

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Pouletbrust ganz, 200g / EasyCook VZug	Garen	Dämpfen	100°	Nein	10-20 1)	2	Lochblech + Blech
Poulet ganz, in Bratbeutel	Garen	HSL Heissluft 2)	190-200°	Nein	40-55	1	Bratbeutel + Blech

Links zu obiger Tabelle:

1) abhängig von Grösse; Variante Sous Vide ausprobieren!

3) Heissluft oder Heissluft feucht? ausprobieren. Siehe [▶Coquelet](#)

?) Sous Vide oder Vacuisine: V-Zug Webseite: [▶Allgemein/Uebersicht](#) resp. [▶Geflügel](#)

# VACUISINE GARTABELLE / ZUBEREITUNG

## Pouletbrust

Garart	Temperatur	Dauer
Dämpfen	72° C	13 Minuten

**Bemerkung:** Mariniert vakuumieren (schwaches Vakuum, ca. 0,4–0,6 bar), anschliessend kräftig anbraten.

**Tipp:** Die Brust würzen oder marinieren. Mit einer Klarsichtfolie zu einer gleichmässigen, straffen Rolle formen und die Enden zuknoten. Das Ganze vakuumieren und garen.

## Pouletschenkel

Garart	Temperatur	Dauer
Dämpfen	95° C	42 Minuten

**Bemerkung:** Mariniert vakuumieren (schwaches Vakuum, ca. 0,4–0,6 bar).

**Tipp:** Nach dem Schmoren das Fleisch von den Knochen lösen und zurück in den passierten und reduzierten Fond geben. Mit Kräutern verfeinern.

## Entenbrust

Garart	Temperatur	Dauer
Dämpfen	64° C	22 Minuten

**Bemerkung:** Mariniert vakuumieren (schwaches Vakuum, ca. 0,4–0,6 bar), anschliessend kräftig anbraten.

**Tipp:** Wenn eine Orangensauce dazu serviert wird, mit Orangenzesten, schwarzem Pfeffer und einem Minzenblatt marinieren.

## Maispoularde gerollt ohne Knochen

Garart	Temperatur	Dauer
Dämpfen	60° C	39 Minuten

**Bemerkung:** Mariniert vakuumieren (schwaches Vakuum, ca. 0,4–0,6 bar), anschliessend kräftig anbraten.

Quelle: [▶V-Zug Gartabellen](#)

Schlagwörter: Sous Vide, Vacuisine, Geflügel | Poulet | Coquelet; Pouletbrust, Pouletschenkel, Entenbrust, Maispoularde

### Bemerkungen

Die Temperaturangaben der verschiedenen Quellen sind unterschiedlich:

Pouletbrust in Streifen, 600g, 65° C; 25 Min., Vacuisine S. 76

Geflügel, 63 - 65°, Dauer je nach Dicke, [▶eKitchen](#)

Weitere Anregungen auf [▶kochposter.ch](#)

# COQ AU VIN

## Zutaten

1. Pouletteile nach Belieben



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Pouletteile (bspw. Ober-, Unterschenkel) mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben.
2. Fleisch im Bräter portionenweise hellbraun anbraten.
3. Fleisch im Ofen bei 100° fertig garen (⇒ I).

## Garen

4. Bratfett mit Küchenpapier auf tupfen.
5. Speckwürfeli knusprig braten, dann herausnehmen.
6. Sauce herstellen nach [▶ Rezept](#) für ‚Punktgenau-garen‘ von Poulet-brust-Würfeln.
7. Poulet dazugeben und in der Sauce allenfalls sachte gar ziehen lassen.
8. 5 Minuten vor dem Servieren die Speckwürfeli im Ofen erwärmen; über das Gericht streuen

## xyz

9. Ac dolor ac adipisci

## Tips

⇒ I) Ueblicherweise wird das Poulet in der Sauce gegart. Ich verzichte darauf, um sicherzustellen, dass das Fleisch nicht völlig ausgekocht/ausgelagt wird.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

1. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 15 Min. / Bräter

3. Garen / Ofen Heissluft feucht / 100° / 30 Min. (?) / Form auf Rost

6. Sauce / Induktion / Bräter

↪ Quelle

↪ Praxis

Schlagwörter: Poulet, Teile, Schenkel, Coq, Wein

# COQUELET, POULET IM BEUTEL

## Zutaten

1. Coquelet, knapp 500 - 600 g, Poulet ca. 1.2 kg
2. Olivenöl, Rosmarin, Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Paprika, ein Viertel Zitrone oder etwas Saft, 1/4 von kleiner Zwiebel, evtl. Peperoncini gehackt resp. Aleppo Pepper
3. Bratbeutel

4. Weisswein, Rüebli in Stäbchen & Kartoffeln in Zwölfstel-Schnitzen, evtl. ein Stücklein Zwiebel oder Lauchringe und/oder anderes Gemüse je nach Saison.



Sehr schön saftig und zart schmelzendes Fleisch

## Vorbereiten

1. Coquelet ölen, innen und aussen grosszügig würzen mit Streuwürze, Pfeffer, Paprika, Pepper. In den Bauch zusätzlich Rosmarinzweig, Zitrone, Zwiebel (⇒ I)
2. Wenig Weisswein, Gemüse in Bratbeutel und Coquelet darauf legen.
3. Beutel verschliessen, über einer Ecke 1 cm Lüftungsloch schneiden.

## Garen

4. Eine Stunde vor dem Service: Vorheizen CombiSteam oder Combair auf 200°C.
5. Coquelet 40-50 Min. (Poulet 60 Min.) auf Blech in den 190°- 200°C\* heissen Ofen. Bratbeutel darf Wände und Decke des Ofens nicht berühren.

## Service

6. Pro Person ein Viertel im ersten Service auf Teller legen; Bratjus dazulöffeln. Backofentüre öffnen, Temperatur auf Heissluft feucht, 60°, einstellen.

7. Für zweiten Service warm halten, d.h. Backofentüre erst bei Erreichen von 60°C schliessen.

## Varianten von Würzmarinaden

- ⇒ I) Paprika: Olivenöl, Streuwürze, Paprika, Schwarzer Pfeffer, Kräuter nach Belieben (Tip: Streuwürze usw. in einem Schälchen mischen und dann einreiben).
- ⇒ I) Zitronen: Kaffeerahm, gepresste Knoblauchzehe, fein geschnittene Peperoncini (o.a. wenig Peperoncini-Paste), Streuwürze, weisser Pfeffer, Thymianblättchen & Zitronensaft mischen.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

4. Vorheizen / Heissluft / 190-200°C\*
  5. Garen / Heissluft / 190-200°C\* / 40-60 Min.\*\* / 1 in Bratbeutel auf schwarzes Blech
  6. Backofentüre öffnen bis 60° C erreicht sind
  7. Warm halten / Heissluft feucht / 60°C / / 1 in offenem Bratbeutel auf Blech
- \* 190° C auf schwarzem Blech, 200° auf Edelstahlblech  
\*\* Poulet 60 Min.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Geflügel | Poulet | Coquelet

Mutation: 2015.06 Coquelet





# ENTE/TRUTHAHN - CHINESISCH

## Zutaten

### 1. Rezept pendent!

- Idee: Truthahnbein und-Flügel nach chinesischer Art zubereiten.

### Siehe auch Varianten:

Im Web: [► Pekingente](#)

Das chinesische Kochbuch von Yan-Kit So: Geräucherte Ente, Duft & knusper Ente, Kanton Ente

Sous-Vide:

<http://falk-kulinarium.de/wordpress/geganze-gans-sous-videl/> 10 Std.80°, 30 Min. ofen 160° C



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

- Sous-Vide Ente:
- <http://falk-kulinarium.de/wordpress/ganze-gans-sous-vide/> 10 Std.80°, 30 Min. ofen 160° C
- <https://www.radioberlin.de/pdf/oldenburger-bauernente--sous-videl.html/Oldenburger%20Bauernente%20sous%20vide-.pdf>. 75° .8 -std., 180° 1 Std. knusprig
- +++  
[https://de-de.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=334331466598344&id=194914333873392](https://de-de.facebook.com/permalink.php?story_fbid=334331466598344&id=194914333873392). 70° - 11 Std, 220°  
-2<https://www.chefsteps.com/activities/a-better-way-to-turkey-cook-that-bird-sous-videl-for-the-best-feast-ever>0-30 Min.
- ++<http://www.amsterbiter.com/duck-a-lorange-sous-videl/>. 2 Beine 64,5° 24 Std., Bräunen in Pfanne
- ++++ V-Zug Australia: SL **Heissluft mit Beschwaden**  
[https://www.vzug.com/au/en/product/au-Catalog/vzug.recipe.2016.Peking\\_Duck](https://www.vzug.com/au/en/product/au-Catalog/vzug.recipe.2016.Peking_Duck)
- Sous Vide turkey - google: *whole turkey sous vide*

- +++

<https://www.chefsteps.com/activities/a-better-way-to-turkey-cook-that-bird-sous-videl-for-the-best-feast-ever>

## Garen

- e porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero dui. Enim eros in vel, volutpat nec pellentesque leo, temporibus scelerisque nec.
- Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, massa lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales eget, feugiat ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget aliquet

## Sauce

- Ac dolor ac adipisci

## Tips

 I) Die Nummern stellen Fussnoten dar! manuell entsprechend Herkunft nummerieren - Absatzstil: ‚Aufzählungstext 14pt (man. num.)‘

Lorem ipsum

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

 Quelle

 Praxis

*Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil*

*Text Mini*

*Mutation: jjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen*

# ENTENBRUST\*

## Zutaten

1. Entenbrust, ca. 450 g oder
2. kleine Entenbrust, ca. 250 g
3. Gewürz
4. Honig, Grand Marnier, Cayenne Pfeffer, Thymian

\*\* Rezept neu in Website

## Vorbereiten

1. Bis vor Ablaufdatum in Kühlschrank gelagert; 1 Std. vor Garbeginn aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Haut und Fett rautenförmig einschneiden; würzen mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze sowie Thymian gemahlen (⇒1).
3. 1 Std. vor dem Anrichten: Brust auf Teller in kalten Backofen (Fettseite unten) und diesen auf 50° C stellen; während 10 - 20 Min. (⇒3)
4. Backofen auf 80° C erhöhen.

## Braten, Garen, Ziehen lassen

5. Anbraten auf Fettseite: zuerst heiss (2 Min. Stufe 8-7 von 9), dann stark reduzierte Hitze, während ca. 7 Min. (Stufe 4-2), um Fett auslaufen zu lassen. (⇒2)
6. Sanft anbraten auf Fleischseite ca. 3 Min. (Stufe 4-2)
7. Fleisch in Ofen; Fett in eine Tasse abgiessen (⇒4); in Pfanne Butter aufschäumen mit Thymianblättchen, wenig Honig und Grand Marnier dazu und sofort über Hautseite geben, sehr sparsam Cayenne Pfeffer.
8. Ofen am Schalter auf 55 ° C reduzieren; mind. 30 Min. in Ofen. In dieser Zeit Trockenreis, Bohnen, Sweet Potatoes o.ä. zubereiten.



Schmackhaft und zart

## Sauce

9. Verbleibende Butter inkl. Thymian, Honig und Grand Marnier verlängern mit Wasser, wenig Glace de viande.
10. Abschmecken nach Wunsch; evtl. nochmals etwas Grand Marnier dazu; leicht binden mit Maizena Saucenbinder braun.

## Variante: Sous Vide - gelegentlich testen

11. Vac. 45 ° - 45 Min.
12. Bratpfanne: 1. Seite 1 Min. Stufe 7 von 9; dann 8 Min. Stufe 2-3
13. 2. Seite: 1 Min. Stufe 4

## Tips⇒

- ⇒1) Alternative: Würzen in asiatischer Richtung
- ⇒2) Ziel: Haut knusprig, Fleisch gleichmässig rosig und weich (weder blutig noch graue Schicht)
- ⇒3) Je schwerer die Entenbrust, desto länger das Temperieren
- ⇒4) Fett für ein Risotto verwenden (anstelle Olivenöl)

**Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material**

3. Temperieren / Heissluft feucht / 50° / N / 10-20 Min. / 2 / Teller auf Rost

4. Vorheizen / Heissluft feucht / 80° / J

5. Anbraten Fettseite / Induktion / Stufe 7 dann 3 / 2 resp. 7 Min.

6. Anbraten Fleischseite / Induktion / Stufe 4 / ca. 3 Min.

8. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 55° / mind. 30 Min.

↔Quelle

↔Praxis

*Schlagwörter: Geflügel | Ente; Brust, Magret de canard*

*Mutation: 2016.11.19 Entenbrust*

# POULETBRUST KUNG PAO

## Zutaten

1. Marinade: Maizena, Sojasauce, Reiswein (oder trockener Sherry, evtl. Noilly Prat), Salz, gerührtes Eiweiss
2. 350 g Pouletbrust
3. Sauce: Maizena, Soja-, Chilisauce, Reisweinessig (oder Noilly Prat, Aceto balsamico bianco), Zucker und Hühnerbouillon
4. Zu Fleisch: Erdnussöl, getrocknete Chilisschoten, Knoblauchzehen, rote Peperoni Ingwer, Frühlingszwiebeln (oder kleine Zwiebel & etwas grüner Lauch)



**Pfefferscharf und würzig, eine Spur süss-sauer und superzartes Fleisch - mit Erdnüssen**

## Vorbereiten

1. 2 TL Maizena mit 4 TL Sojasauce, 4 TL Reiswein oder trockener Sherry auflösen, 1 Prise Salz und 1 gerührtes Eiweiss dazurühren. (⇒1)
2. 350 g Pouletbrust in 1 cm dicke Würfel schneiden und in der Marinade mischen; 15-30 Min. stehen lassen.
3. Sauce vorbereiten: 3 TL Maizena mit 2 EL Soja-, 4 EL Chilisauce, 4 TL Reisweinessig auflösen, 2 TL Zucker und 12 El Bouillon dazurühren (⇒1) (⇒2).
4. 2-3 getrocknete Chilisschoten und 1 Stück rote Peperoni sehr klein schneiden; 2 Knoblauchzehen diagonal in Scheiben schneiden; 5 dünne Scheiben Ingwer bereitlegen.
5. Frühlingszwiebeln oder Zwiebel und Lauch in Ringe schneiden.
6. 50 g Erdnüsse rösten

## Zubereiten (⇒3)

7. Wok stark erhitzen, 4 EL Erdnussöl eingiessen, Pfanne schwenken.
8. 2-3 getrocknete Chilisschoten (klein geschnitten), 2 Knoblauchzehen (diagonal in Scheiben geschnitten) und 5 dünne Scheiben Ingwer kurz pfannenbraten, bis es duftet.

9. Das Poulet dazugeben, 1 Min. wenden und rühren (⇒4). Dann 1 EL Reiswein oder Sherry seitlich hineinträufeln.
10. 3 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten) einstreuen und noch 30 Sek. pfannenbraten.
11. Vorbereitete Sauce dazu giessen und kurz rühren. Sie bindet sofort; Erdnüsse darunter ziehen und sofort servieren. (⇒5)

## Tips (⇒)

- (⇒1) Mengen gegenüber Originalrezept verdoppelt (ausgenommen Zucker).
- (⇒2) Chilisauce ersetzen durch Ketchup + Tabasco; Reisweinessig durch Noilly Prat + 1 TL Aceto balsamico bianco
- (⇒3) Nicht das Gericht, sondern die Gäste warten am Tisch
- (⇒4) Wichtig: Huhn nicht zu lange pfannenrühren. Die kurzen Garzeiten sind korrekt!
- (⇒5) Für Nachservice in einer vorgewärmten Schale (nicht in der Pfanne) im 60° warmen Ofen warm halten.



**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**

Pfannenrühren / Induktion / Stufe 8 / 60 +30 + 30 Sek. / Wok oder sehr weite Bratpfanne

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Chinesisch | Wok | Geflügel | Huhn | Poulet; Pouletbrust

Mutation: 2015.11.05 Pouletbrust Kung Pao

# POULETBRUST IN SCHEIBEN - POLYNESISCH

## Zutaten

- 1 EL Maizena, 1.5 EL Sojasauce
- 50 g braunen Rohrzucker, 2 dl Orangensaft, 1 dl Ananassaft
- 500g Pouletbrust
- 3 EL Maizena, 1 TL Streuwürze, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, schwarzer Pfeffer, evtl. Asian Mix
- (Migros), Cayenne Pfeffer oder feingewürfelten Peperoncino.
- Pflanzenöl,
- 400 g Ananaswürfelchen, 1 gescheibelte Banane
- Parfum- oder Basmatireis



In Wok kurz gegart - wenig Aufwand  
Foto pendent!

## Sauce vorbereiten

- 1 EL Maizena an 1.5 EL Sojasauce auflösen.
- 50 g braunen Rohrzucker mit 2 dl Orangen- und 1 dl Ananassaft dazugeben.
- Unter Rühren aufkochen. Später werden noch Ananaswürfel und 1 gescheibelte Banane beigegeben.

## Pouletscheiben pfannenrühren

- 500g Pouletbrust in max. 5 mm dicke Scheiben schneiden; den breiteren Teil der Brust vorher halbieren.
- Mischen von 3 EL Maizena, 1 TL Streuwürze, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, schwarzer Pfeffer, evtl. Asian Mix (Migros), Cayenne Pfeffer oder feingewürfelten Peperoncino.
- Die Mischung in einer weiten Schale über das Fleisch geben und mit zwei Gabeln (oder 10 Fingern) rühren; jede Scheibe wird fein eingepudert.
- 6 EL Pflanzenöl in Wok stark erhitzen; Fleisch darin pfannenbraten; herausnehmen sobald alle Scheiben weisslich sind und innen nicht mehr völlig roh; in Ofen an die Wärme bei 65 °C.

## Anrichten

- Sauce erhitzen, 400 g Ananaswürfelchen und 1 gescheibelte Banane beigegeben und warm werden lassen.
- Konsistenz der Sauce allenfalls berichtigen und abschmecken bspw. mit Tabasco.
- Parfum- oder Basmatireis auf Teller anrichten; Sauce dazugeben.
- Fleisch über Sauce anrichten. Evtl. Schnittlauch über jeden Teller schneiden.

## Tips

⇒ 1)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

↩ Quelle

↩ Praxis

*Schlagwörter: Geflügel | Huhn | Poulet | Polynesien | Lamm | Schwein | Wok | In Sauce gerührt*

*Mutation: 2017.11.06 Pouletbrust in Scheiben - polynesisch*

# POULETBRUST-WÜRFEL - IN SAUCE GERÜHRT

## Zutaten

1. je nach Sauce, siehe Rezepte für Sauce, [▶ Madeira](#), [▶ Dörrfrüchte, Rahm](#); [▶ Coq au vin](#), [▶ Paprikasauce](#), weitere [▶ Beispiele unter ‚Saucen‘](#)



Sachte gegart - extrem weich und zart

## Vorbereiten

1. Sauce ([▶ Beispiele](#)) zubereiten, binden bspw. mit Maizena (nicht zu dünn, kann nach der Zugabe des Fleisches nicht mehr eingedickt werden).
2. Pouletbrust in 1,5 cm Würfeln schneiden, mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze & Sojasauce würzen, mischen.

## Punktgenau garen

3. Gäste zu Tisch sitzen lassen.
4. Sauce aufkochen, pikant abschmecken, Konsistenz kontrollieren, knapp kochend von Platte ziehen.
5. Fleischwürfel dazugeben; sofort & ständig rühren bei 60° -65° C (zweischendurch auf Platte stellen  $\Rightarrow$  I); Garpunkt testen am Beispiel eines Würfels.

Tips  $\Rightarrow$  siehe [▶ vor allem](#)

$\Rightarrow$  I) Wem die Erfahrung noch fehlt, kontrolliert die Temperatur der Sauce mit dem Fleischthermometer.

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material  
Garen / Induktion - Rühren / 60-65° / 5-6 Min. / eher enge Pfanne

[Quelle](#)

[Praxis](#)

Schlagwörter: Geflügel, Poulet, Brust

Mutation: 2015.07 Pouletbrust-Würfel - in Sauce gerührt

# POULETBRUST-WÜRFEL - MIT DÖRRFRÜCHTEN, RAHM

## Zutaten

1. Aprikosen gedörrt, Datteln, Madeira
2. Weisswein,
3. Kalbsfonds gekörnt oder Hühnerbouillon
4. Peperoncini, Rahm, evtl. Maizena



Slogan, Absatzstil Slogan

## Sauce mit Madeira, Dörrfrüchte, Rahm

1. Aprikosen gedörrt in Streifen, Datteln in Scheiben geschnitten & in Madeira eingelegt.
2. Weisswein & Madeira (von Dörrfrüchten) auf ein Drittel einkochen; wenig Wasser, Glace de viande & Kalbsfond gekörnt (Migros) sowie Peperoncini fein geschnitten (bspw. auch getrocknet) dazu geben; aufkochen (evtl. mit etwas Maizena mit Madeira aufgelöst binden); Rahm & Dörrfrüchte dazu - sofort zum Garen schreiten.

## Garen

3. siehe allg. [▶ Zartgaren in Sauce Punktgenau](#) und im [▶ Speziellen Pouletbrust-Würfel - in Sauce gerührt](#)

## Tips



**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
Garen / Induktion - Rühren / 60-65° / 5-6 Min. / eher enge Pfanne

[↔ Quelle](#)

[↔ Praxis](#)

Schlagwörter: Geflügel, Poulet, Brust

Mutation: 2015.08 Pouletbrust-Würfel - mit Madeira, Dörrfrüchte, Rahm



# POULETBRUST-WÜRFEL - COQ AU VIN



## Zutaten 1)

1. Speckwürfeli
2. Zwiebel
3. 3 dl Rotwein, 1 EL Tomatenextrakt, 1 EL scharfer Senf, 1 Würfel Hühnerbouillon
4. 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken



Coq au vin - ein Mal knochenlos





## Sauce Coq au vin

1. Speckwürfeli knusprig braten, dann warmstellen .
2. Im Speckfett feingehackte Zwiebel gelblich dünsten.
3. Rotwein, Tomatenextrakt, scharfer Senf, Würfel Hühnerbouillon, Lorbeerblatt & Nelken dazugeben, aufkochen und 30 Min. köcheln.
4. Abschmecken nach Wunsch: Tabasco? Glace de viande? .
5. Konsistenz resp. benötigte Menge für "Rühren in der Sauce" korrigieren; entweder verdünnen oder mit Maizena etwas eindicken.

## Garen

6. siehe allg. [▶ Zartgaren in Sauce Punktgenau](#) und im [▶ Speziellen Pouletbrust-Würfel - in Sauce gerührt](#)

## Tips

-  1) Menge ausreichend für 2 Pouletbrüste.
-  2) Geschälte frische Perlzwiebeln mit den Speckwürfeli mitbraten und mit Sauce garen.
-  3) Tomatenextrakt und Senf ergeben eine intensive neue Geschmacksnote. Ist sie zu intensiv, dann verdünnen mit Wasser, neu abschmecken.
-  4) Sauce auch verwendet für [▶ Coq au vin](#) (Pouletteile)

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

1-5. Sauce / Induktion / eher enge Pfanne

6. Garen / Induktion - Rühren / 60-65° / 5-6 Min. / eher enge Pfanne

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Geflügel, Poulet, Brust, Coq au vin

Mutation: 2015.08 Pouletbrust-Würfel - Coq au vin

# POULETBRUST GEFÜLLT (VAC)

## Zutaten 4 Personen

### Füllung

1. 4 Pouletbrüstchen, je ca. 120 g
2. 1 EL Olivenöl, 10 g getrocknete Pilze (Herbsttrompeten, Morcheln oder Steinpilze)
3. 1 Schalotte oder kleine Zwiebel fein geschnitten

4. Pfeffer, Salz oder Streuwürze, evtl. Kalbsfond gekörnt
5. 2 EL schwarze gehackte Oliven

### Einpacken

6. 8 -12 Scheiben Landrauchschinken 1) ⇨2), Frischhaltefolie
7. Streuwürze



⊗ **Nochmals testen aber nicht mit Schinken!**

### Füllung

1. Pilze in Weisswein aufkochen, ziehen lassen. Wein aufbewahren.
2. Pilze und Schalotte in Olivenöl andünsten, mit dem Weisswein ablöschen und einkochen lassen.
3. Würzen mit Salz (oder Streuwürze, evtl. Kalbsfond).
4. Auskühlen lassen, gehackte Oliven zugeben.

### Brust rollen

5. Für jede Pouletbrust eine Frischhaltefolie auf die Arbeitsfläche legen. Je 2-3 Schinkenscheiben darauf legen.
6. Pouletbrust horizontal in 2 Scheiben schneiden, würzen. Das jeweils grössere Schnitzel quer auf die Schinkenscheiben legen. Pilzfüllung darauf verteilen. Zweites Schnitzel darauf legen.
7. Mit der Folie satt einrollen. Die Folienenden zudrehen bis das Paket fest ist. Dämpfen 65° C während 60 Minuten.

### Service

8. Pouletröllchen in Olivenöl ganz kurz anbraten 1), in Scheiben aufschneiden. Währenddessen auf warme Teller die Beilagen anrichten. Zum Schluss Pouletröllchen dazu legen.

### Tips⇨

- ⇨1) Gegen Ende wenig Madeira begeben.
- ⇨2) Testen mit abgebrühtem Grünkohl?

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

7. Garen SousVide / Dämpfen / 65° / 60 Min. / 2 / Rost

⇨Quelle

⇨Praxis

Schlagwörter: Pouletbrust, gefüllt, SousVide

Mutation: 2015.10.13 Pouletbrust gefüllt (Vac)

# MOUSSE DE FOIES DE VOLAILLE

## Zutaten

1. 250 g Geflügelleber (möglichst frisch, nicht tiefgekühlt)
2. 1.5 dl roter Porto für die Marinade, 1.5 dl für die Sulze
3. Sulzpulver für 2,5 dl Sülze
4. 100 g weiche Butter
5. 1 EL Entenfett (oder Butter)
6. 0.5 - 075 dl Vollrahm (35%)
7. 1 Zwiebel gehackt
8. 1 Knoblauchzehe halbiert und Keimling samt Haut entfernt
9. bouquet garni: je 2 Zweige Thymian und Petersilie, 1 Lorbeerblatt, 5 schwarze Pfefferkörner
10. gekörnter Kalbsfonds (oder Salz), Pfeffer aus der Mühle, evtl. Tabasco



Geflügelleber Mousse - weicher als das traditionelle Paté di fegato - eine echte Abwechslung - Foto pendent!

## Vorbereiten am Vortag

1. Geflügelleber marinieren im Porto und dem bouquet garni für 12 Std., hermetisch verschlossen und im Kühlschrank.

## Zubereiten Mousse

2. Leber aus der Marinade nehmen, Porto und bouquet garni getrennt beiseite stellen.
3. Zwiebeln und Knoblauch im Entenfett weichdämpfen, bis schön goldig;
4. Leber beigegeben und bei guter Hitze braten bis rundum die Farbe geändert hat und sie innen noch rosa sind; Leber und Zwiebeln in Ofen evtl. bei 40° an die Wärme stellen.
5. Fond in der Pfanne mit dem Porto auflösen, das bouquet garni beigegeben und auf die Hälfte einkochen (ca. 30 Sek.).
6. Leber, Fond und bouquet garni sehr fein mixen (ohne Lorbeerblatt); etwas abkühlen lassen.
7. Butter schaumig schlagen, Rahm dazugeben und weiter schaumig schlagen (mit Teigrührstäben).
8. Lebermasse zu Butter geben und gut vermischen (mit Teigrührstäben);

9. Mousse durch ein Sieb streichen.

10.

## Abfüllen

11. Mousse in 200 g Förmchen füllen, so dass oben noch 0.5 cm Raum bleibt für Sulz (+ Förmchendeckel); kalt stellen (☞ 1).
12. 2.5 dl Sulz zubereiten mit 1.5 dl Porto und 1 dl Wasser; auf 30° abkühlen lassen.
13. Sulz auf die Mousse giessen.
14. Im Kühlschrank mindestens 4 Std. kühlstellen

## Tips☞

☞ 1) Soll ein Teil tiefgekühlt werden, dann diesen Anteil ohne Sulze in Form füllen

Gelegentlich ausprobieren ► [Mousse de foie de volaille - Recette de cuisine - Meilleur du Chef](#)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Geflügel, Leber*

*Mutation: 20171024 Geflügelleber Mousse*

# POULETSCHENKEL (VAC)

## Zutaten

1. 2 Pouletschenkel in Ober- und Unterschenkel geteilt
2. 1 EL Sonnenblumenöl oder Butter, 1 EL Honig, 1 TL smoked spanish Paprika, etwas Aleppo Pepper, ½ TL Salz, Rosmarinnadeln klein geschnitten



Sous vide = schonend gegart

## Vorbereiten

1. Für die Marinade Öl, Honig, Gewürze und Rosmarinnadeln verrühren. Die Pouletschenkel mit der Marinade einpinseln.
2. Max. 2 Schenkel in einen Beutel legen und vakuumieren.

## Garen

3. Dämpfen bei 65-70° C während 90 - 120 Min. (⇒1) (⇒2)
4. Haut ganz kurz in heisser Antihafpfanne bräunen.

## Sauce

5. Nach Belieben: Ketchup oder Quarksauce aromatisiert mit den Gewürzen zum Poulet oder braune Butter analog aromatisiert.

## Tips⇒

- ⇒1) Je dicker und kälter die Schenkel, desto länger dämpfen.
- ⇒2) Um allfällige antibiotikaresistente Keime zu entfernen muss das Fleisch auf 70° erhitzt werden. Entweder bereits im Beutel oder später beim Anbraten

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

3. Garen / Dämpfen / 65-70° C / 90 - 120 Min. / Beutel auf Rost über Blech
4. Bräunen / Anbraten / 2 x 1 Min. / Chromstahlpfanne

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Geflügel, Huhn, Poulet, Schenkel  
Mutation: 2016.08.10 Pouletschenkel (Vac)



# POULETSCHENKEL IN CURRY CEYLON

Quelle Ruedi Roth, Haco / siehe auch die Beilagen auf dem zweiten Blatt

## TOMATENSALAT (INDISCHE ART)

### Zutaten für 4 Personen

200 g Tomaten  
 10 g frische Chiliisototen  
 (ohne Kerne)  
  
 5 g Ginger frisch  
 1/2 dl Zitronensaft  
 1 Essl. Oel  
  
 Wenig Salz + Pfeffer Schwarz

### Zubereitung

in Scheiben schneiden  
 fein gehackt und  
 fein geraffelt mit  
 verrühren  
  
 damit leicht würzen und  
 über die Tomaten geben

## KAROTTENSALAT (INDISCHE ART) \*

1/2 dl Oel  
 1 Cl braune Senfkörner  
 1/2 Zwiebel  
  
 300 g Karotten  
  
 100 g Joghurt nature  
 Salz und Pfeffer  
  
 1 Essl. Mohnsamen

in Pfanne erwärmen  
 darin kurz rösten  
 fein geschnetzelt beigegeben  
 und glasig dünsten  
  
 grob geraffelt beigegeben und  
 auch kurz mit dämpfen.  
 Heraus nehmen  
  
 darunter mengen  
 damit abschmecken  
 vor dem Anrichten  
  
 darüber streuen

### Bezug bei:

R. Roth  
 Pfrundstr. 21  
 3176 Neueneegg

Telefon  
 031/741 23 69

## CURRY NACH CEYLONESISCHER ART

Rezept für Poulet-, Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch

### Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Poulet-Oberschenkel  
 oder - Ragoût würzen mit  
 Salz und Pfeffer  
  
 15 g Oel (1/2 Esslöffel) in Bratpfanne erhitzen und das Fleisch  
 darin rundum hell anbraten. Herausnehmen  
  
 15 g Oel (1/2 Esslöffel) in normaler Pfanne (4 Liter Inhalt)  
 erwärmen  
 200 g Zwiebeln ) geschnetzelt darin glasig  
 ) dünsten  
 30-40 g Roth's Currypulver dazugeben und ca. 7 Minuten <sup>(nie vor würzen)</sup>  
 (nach Wunsch der Schärfe) mitdünsten, bei kleiner Hitze <sup>(keine)</sup>  
 nun die angebratenen Pouletstücke  
 dazugeben und bei kleiner Hitze ca.  
 5 Minuten unter öfterem Rühren mit  
 Holzkelle dünsten. Anschliessend  
  
 400 g Pelati-Tomaten (Kon- )  
 serve) mit dem Saft )  
 6 dl kräftige Hühnerbouillon )  
 1 dl Kokosmilch \* ) dazugeben und weitere 15 Min. (ca.)  
 1/2 Becher Joghurt natur ) leicht köcheln lassen  
 1 kl. Messersp. Safran )  
 20 g Bratenjus klar (würfel) )  
 100 g Kartoffelwürfel- und )  
 100 g Karottenwürfel )  
 danach Poulet- und Kartoffel- und  
 Karottenwürfel mit einer Gabel  
 sorgfältig herausnehmen, die Sauce  
 fein mixen (Mixer oder Mixstab)  
 und nach Belieben würzen mit  
  
 Salz, Pfeffer,  
 Streuwürze

### \* Kokosmilch

2,5 dl Wasser mit 50 g Kokosflocken  
 aufkochen, vom Herd nehmen und ca.  
 2 Std. ziehen lassen. Danach gut mixen,  
 ausdrücken und die Kokosflocken beiseite  
 stellen.

PS - Lamm- und Rindscurry werden ohne  
 Kokosmilch zubereitet.  
 - Ist das Curry zu scharf, dann rühren Sie  
 etwas Kurkuma mit wenig Zitronensaft an  
 und geben es in die Sauce.



BEILAGEN ZU CURRY XKokos-Chutney mit Ananas

<u>Zutaten für 4 Personen</u>		<u>Zubereitung</u>
10 g	Butter	in Pfanne erwärmen
20 Stk	Koreanderkörner	gehackt darin kurz anrösten
15 g	brauner Rohrzucker	dazugeben und leicht caramelisieren
1/2 dl	Wasser	)
1/4 dl	Obstessig	) damit ablöschen
1/2 dl	Ananassaft	)
1/4	Chilischote (ohne Kerne)	dazugeben und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze mitkochen bis die Flüssigkeit leicht sirupartig wird. Jetzt Chilischote herausnehmen
2	Scheiben Ananas (Dose)	fein hacken
150 g	frisches Kokosfleisch (oder eingeweichte, ausgedrückte Kokosflocken)	mit Bircherraffel raffeln und begeben. Unter stetem Rühren nochmals aufkochen
1/2 SL	Petersilie gehackt	)
1 TL	braune Senfkörner	) zuletzt daruntermengen
	Salz und Pfeffer	zum Abschmecken
		Dieses Chutney wird kalt als Beilage zu Curry serviert.

Eine weitere originelle Beilage zu Curry X

100 g	Zwiebeln geschnetzelt	anziehen in (glastig)
30 g	Oel	
100 g	Gewürzgurken	in Streifen schneiden
30 g	Sultaninen	eingeweicht
		die 2 Zutaten begeben und unter öfterem Wenden rösten bis die Zwiebeln blond, aber noch leicht knackig sind
5 g	Ingwer frisch	zuletzt mit der Bircherraffel darüberrauffeln (als Ersatz kann auch Gingerpulver verwendet werden).

KOHL-SALAT NACH CEYLONESISCHER ART \*

<u>Zutaten für 4 Personen</u>		<u>Zubereitung</u>
500 g	Weisskohl oder Chinakohl	fein schnetzeln
120 g	frische Ananas	etwas hacken und daruntermengen
1/2 dl	Oel	
1/4 dl	Zitronensaft wenig Salz	dazugeben damit würzen
		das Ganze gut mischen und ca. 1/2 Std. ziehen lassen
		<u>PS</u> - Nach belieben können noch gehackte geröstete Erdnüsse darunter gemengt werden.

RANDENSALAT (INDISCHE ART)

<u>Zutaten für 4 Personen</u>		<u>Zubereitung</u>
300 g	Randen gekocht	Schälen und in feine Scheiben schneiden
5 g	Ingwer frisch gerieben	)
1	prise Zimtpulver	)
1/4	Teel. Anisfrüchte gehackt	) damit vermengen
1	Essl. Zwiebeln gehackt	)
1/2	Zitrone saft davon	) darüber geben
2	Essl. Oel	)
	Wenig Salz	damit würzen

GURKENSALAT (INDISCHE ART) X

300 g	Salatgurke	geschält in feine Scheiben schneiden und mit
1	Essl. Oel	
100 g	Joghurt nature	abtropfen! *) = fied ca 2h (nicht kochen lassen)
1 kl.	Msp. Safran + Kurkuma	) damit den Salat anmachen
1	Teel. Koreanderkörner geröstet	)
1	Essl. Sesamsamen	geröstet zuletzt darüber streuen



Quelle

Praxis

Schlagwörter: Pouletschenkel, Curry, Ceylon

Mutation: 2018.02.27 Pouletschenkel in Curry nach Ceylonesischer Art

# POULET-TEILE & ROASTED VEGETABLES

## Zutaten

1. Gemüse nach Belieben
2. Pouletteile
3. Olivenöl, Pfeffer, Streuwürze
4. evtl. Liquid Smoke ⇒3)



Lecker mit wenig Zeitaufwand

## Vorbereiten

1. Ofen vorheizen
2. Vorhandenes Gemüse so schneiden, dass viel Oberfläche entsteht; bspw. Rübli rollschneiden ⇒1); Gemüse, welches schneller gart eher grösser schneiden oder später in den Ofen legen.
3. Gemüse würzen & ölen, d.h. in einen Plasticsack geben, Olivenöl, Salz und schwarzer Pfeffer dazu; den Sack oben zuhalten und mit der andern Hand massieren, bis alles Gemüse eingeölt ist.
4. Pouletteile würzen ⇒3). Vorher Schenkel in Ober- und Unterschenkel teilen.
5. Backpapier auf Backblech legen. Pouletteile und Gemüse darauf verteilen. Es darf kein Stück auf dem andern liegen. ⇒2)

## Garen

6. Blech in den vorgeheizten Combi-Steamer schieben für etwa 20-25 Min. (Heissluft Beschwaden).
7. Ab 15 Minuten den Garpunkt und die Farbe kontrollieren, evtl. Hitze erhöhe (für mehr Bräune).

## Tips⇒

- ⇒1) Rollschneiden? Rübli hinlegen, schräg ein Stück abschneiden, ein Viertel drehen, wieder schräg abschneiden. Alle Stücke ähnlich gross schneiden. Das Geheimnis: [▶Heat and Surface Area](#); zudem je kleiner die Gemüsestücke und je heisser der Ofen, desto eher karamellisieren die Oberflächen.
- ⇒2) Wird das Blech zu klein, so kann ein weiteres, evtl. kleineres Blech auf dem weiter oben eingeschobenen Rost benutzt werden; in diesem Fall mit Umluft 180° heizen
- ⇒3) Liquid Smoke: Olivenöl, [▶ Liquid Smoke](#), Gewürz nach Belieben in Beutel vom Würzen des Gemüses mischen, Pouletteile darin massieren.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

#### Combi-Steam HSL (vorzuziehen)

Vorheizen / HSL Heissluft Beschwaden / 190 - 210° / ca. 5 Min.

2. Garen / HSL Heissluft Beschwaden / 190 - 210° / 20-25 Min. / 1 / Blech

#### Backofen HSE

Vorheizen / HSE Heissluft feucht / 180 - 200° / ca. 5 Min.

Garen / HSE Heissluft feucht / 180 - 200° / 20-25 Min. / 1 / Blech

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Poulet, Zucchini, Peperoni, Kartoffeln, Rübli, Zwiebeln

Mutation: 2015.08 Poulet-Teile & roasted Vegetables



# TOMATENCURRY MIT POULET

## Zutaten

1. pendent!

**Gelegentlich testen**

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj

## Vorbereiten

1. öaödf

## Garen

2. aösk

## Sauce

3. Ac dolor ac adipisci

## Tips

1) aöfjd

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: aökdf  
Mutation: pendent! Tomatencurry mit Poulet und Kefen

*f 2 sauce mwen  
~ 6 min 60°  
Kefen sehr genau  
beifige*

### Tomatencurry mit Poulet und Kefen

Hauptgericht für 4 Personen

- 1 kg Tomaten San Marzano
- 2 Zwiebeln
- 2 cm frischer Ingwer
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL rote Currypaste

Salz

Tomaten vierteln. Zwiebeln und Ingwer fein schneiden, im Öl andünsten. Curry zugeben und kurz mitdünsten. Tomaten dazugeben. Zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Poulet kalt abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. In 2 cm grosse Stücke schneiden. Kefen je nach Grösse halbieren. Poulet und Kefen zum Tomatencurry geben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Salz abschmecken.

**Zubereitung ca. 30 Minuten**  
Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 14 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal



Slogan, Absatzstil Slogan

# TRUTHAHN /TURKEY - AM STÜCK

## Zutaten

1. "Glücklicher" Truthahn ca. 4 kg, aus zertifiziertem Schweizer Betrieb. (⇒1) (⇒2)

Foto und Liste der Zutaten pendent!?



Für Koch und Gäste ist der Truthahn alljährlich ein Erlebnis. Allerdings gäbe es delikaterere Zubereitungen für die grossen Bruststücke.

## Füllung (⇒5) (⇒3)

1. 3 Suppenlöffel gehackte Zwiebeln dämpfen mit 1,5 cup kleinsten Selleriewürfeln in 40g Butter
2. 1 Päckli klein geschnetzelte Pouletleber (250 g) dazugeben und knapp garen
3. Würzen mit Salz, weissem Pfeffer, Geflügel-Seasoning, grosszügig Salbeipulver
4. Hühnerbouillon dazu. (⇒4)
5. 4 Scheiben Toastbrot klein gewürfelt daruntermischen; evtl. noch mehr Hühnerbouillon damit pappig feucht aber nicht flüssig.
6. 1 Büchse geschnetzelte, abgetropfte oder frische Champignons dazugeben sowie eine Handvoll Rosinen.

## Truthahn vorbereiten

7. Innen mit Streuwürze, weissem Pfeffer würzen, dann mit Füllung stopfen (Füllung auch in Kropf). Zunähen. (⇒10)
8. Truthahn auf geölten Rost über Blech setzen, mit geschmolzener Butter begiessen. Nun würzen mit Streuwürze evtl. Geflügel-Seasoning, weissem Pfeffer, grosszügig Salbeipulver (⇒9).

## Truthahn garen

9. 5 Std vor dem Service: Vorheizen auf Umluft 160°C und Turkey in Rückenlage auf Rost über einem Kuchenblech in den Ofen, während 30-45 Min.
10. Truthahn mit Jus aus dem Blech begiessen. Temperatur auf 140° einstellen für 1 1/2 Stunden.
11. Mit Alu Folie oder Bratspeckscheiben die Brust bedecken.
12. Temperatur auf 100° C einstellen und 3 Stunden garen; ab der 2. Stunde mit Fleischthermometer Kerntemperatur in Oberschenkel überwachen; Ziel: 80 - (85°). (⇒6) (⇒7)
13. Anschliessend warm halten bei 60°C.

## Sauce (⇒8)

14. In Pfännli 3 dl Weisswein auf die Hälfte einkochen.
15. Fonds in Kuchenblech mit 2 dl Heisswasser auflösen - vorher allfälliges Fett abschöpfen oder abgiessen (Ersatzblech unter Vogel schieben); Jus in Pfännli zu Weisswein giessen.

16. Sauce leicht eindicken zuerst mit Sauerrahm (2 Becher  $\text{\textcircled{N}}$ ), dann mit Maizena (evtl. mit Noilly Prat aufgelöst).
17. Abschmecken mit Kalbsfond gekörnt von Haco (aus Migros) Pfeffer evtl. Tabasco.

### Servieren

18. Beine & Flügel abtrennen mit Geflügelschere & an die Wärme ( $60^{\circ}\text{C}$ ).
19. Entweder mit Elektromesser Brust seitlich in 5 mm dicke Scheiben abschneiden; oder
20. Brust auslösen und quer zur Faser tranchieren und zum Warmhalten auf einer Platte auf einen heissen Saucenspiegel legen (Plattenwärmer verwenden).
21. Zweite Brust für Nachservice warmhalten (nur  $60^{\circ}\text{C}$ , wegen Austrocknen, Frischhaltefolie darüber legen).

### Tips $\Rightarrow$

- $\Rightarrow$ 1) Weil Turkey Leftovers beliebt sind, darf ein für die Gesellschaft überdimensionierter Truthahn gekauft werden.
- $\Rightarrow$ 2) Vor Kauf eines viel grösseren Turkey die Höhe des Backofens messen.
- $\Rightarrow$ 3) 4 kg Turkey mindestens 16 Stunden bei Raumtemperatur auftauen lassen (oder min. 24 Std im Kühlschrank)
- $\Rightarrow$ 4) Die Füllung soll schön feucht sein. Der Turkey bleibt dadurch saftiger.
- $\Rightarrow$ 5) Obige Menge ergibt das doppelte einer Füllung. In Mikrowelle für den Service erhitzen & eigentliche Füllung erst später herausnehmen
- $\Rightarrow$ 6) Risiko: Bruststücke werden bei zu hoher oder zu langer Temperatur trocken. Also: Zieltemperatur eher  $80^{\circ}$ , keinesfalls über  $60^{\circ}$  und nicht zu lange warm halten.
- $\Rightarrow$ 7) Ein kleiner, z.Bsp. 3kg schwerer Turkey bleibt eher saftig. In diesem Fall nur etwa 2 Stunden bei  $100^{\circ}\text{C}$
- $\Rightarrow$ 8) Doppelte Saucenmenge erhöht das Vergnügen. Zudem ideal für "Leftovers"

$\Rightarrow$ 9)

$\Rightarrow$ 10) Uebrig bleibende Füllung in eine Schale geben, mit etwas Bouillon feuchten. Mit Frischhaltefolie zudecken, kühl stellen und auf Zeitpunkt Service in Ofen erwärmen.

Garschritt / Betriebsart /  $^{\circ}\text{C}$  / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

$\Rightarrow$ Quelle

$\Rightarrow$ Praxis

Schlagwörter: Geflügel | Truthahn | Turkey | USA  
Mutation: 2017.11.07 Truthahn / Turkey - am Stück

# TRUTHAHN / TURKEY - ZERLEGEN IN EINZELTEILE

## Zutaten

- 1 Truthahn ☞1)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Slogan, Absatzstil Slogan

## Warum den Truthahn zerlegen?

1. Ein zart gegarter Braten aus dem Bruststück bleibt saftig und weich.
2. Schenkel und Flügel mit knuspriger Haut sind eine Variante zum ganzen Turkey (traditionell gewürzt oder nach Art der Pekingente).

## Vorgehen

3. Reihenfolge: Unterschenkel, Oberschenkel, Flügel abtrennen; Turkey auf Rücken legen, Brustfilet mit scharfem, spitzem Schnitzer von Bauchöffnung her auslösen.

## Ergebnis eines 3,8 kg schweren Truthahns

4. Brust ca. 1'100 g; Oberschenkel mit Knochen 500 g; Flügel & Unterschenkel 1'000 g; Karkasse 800 g; lose Fleischstücke 200 g.

## Ideen für Verwendung

5. Truthahnbrust als Braten zart gegart.
6. Flügel & Unterschenkel Sous vide garen und dann im Ofen goldig braten (Satz für Sauce zu Brust verwenden). oder nach Art der Pekingente.
7. Karkasse für Geflügelbouillon (Sauce, Risotto).

8. Oberschenkel (Coq au vin)
9. Lose Fleischstücke für Terrine

## Tips☞

☞1) Truthahn frisch einkaufen, damit die Einzelteile allenfalls tiefgekühlt werden könne

☞Quelle

☞Praxis

Schlagwörter: Geflügel | Truthahn | Turkey | Technik-Geflügel  
Mutation: 2017.11.07 Truthahn / Turkey - Zerlegen in Einzelteile



# TRUTHAHNBRUST (VAC)

## Zutaten

1. Bruststücke aus einem selber zerlegten Truthahn (4,5 kg Hahn ergibt 2 x 550 g Filet) oder Trutenfilet aus der Migros (ca. 400 g je Brust) ⇒ 1)
2. Marinade
3. Salbeiblätter

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
▶ [Truthahnbrust gabelzart](#)



Truthahnbraten war früher immer trocken und hart.  
Sous vide ist er jedoch ein Gedicht.

## Vorbereiten

1. Marinieren mit Schwarzer Pfeffer gemahlen, Geflügelstreuwürze, Smoked Liquid Hickory oder Mesquite, Aleppo Pepper, fein gehackte frische Salbeiblätter. ⇒ 2)
2. In Frischhaltefolie einschlagen. Evtl. vorher mit Grillschnur in schöne Form binden. ⇒ 3)
3. In Kühlschrank vakuumiert bis zu 24 Std. einziehen lassen.

## Garen

4. Dämpfen bei 57° während 3 Std.
5. Sanft anbraten in Antihaftpfanne in heisser Butter, ca. 4 Min. oder falls Haut an Brust klebt mit Heissluftpistole.
6. Butter in Pfanne aufschäumen und quer in Streifen geschnittene Salbeiblätter darin wenden. Ueber Fleisch löffeln.
7. Ziehen lassen im Ofen während 20 - 30 Min. bei 55-60° C.

## Sauce

8. Vielleicht haben Sie noch Bratensatz von den Flügeln und Unterschenkeln, der als Basis für die Sauce dient. Andernfalls Hühnerbouillon oder Fond aus den Knochen herstellen. Sonst Bouillonpulver verwenden.
9. Verfeinern mit restlicher Marinade und Butterjus unter dem Braten
10. Sehr wenig Glace de viande; leicht binden mit Maizena.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Allfällige dünne Enden abschneiden und punktgenau in Sauce garen.
- ⇒ 2) Andere Marinaden ausprobieren, bspw. wie in Rezept ▶ [Truthahnbrust \(gabelzart\)](#)
- ⇒ 3) Evtl. Impfen mit Noilly-Prat und Truthahnfond?

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.



Quelle

Praxis

Schlagwörter: Truthahn | Turkey | Magerer Braten | Brust | Hit  
Mutation: 2017.11.06 Truthahnbrust Vac

# TRUTHAHNBRUST (GABELZART)

## Zutaten

1. Bruststücke aus einem selber zerlegten Truthahn (4,5 kg Hahn ergibt 2 x 550 g Filet) oder Trutenfilet aus der Migros (ca. 400 g je Brust) ⇒ 1)
- 2.

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
Truthahnbrust vac ([Turkey Breast with Crispy Skin](#))



Truthahnbraten war früher immer trocken und hart. Zart gegart ist er jedoch ein Gedicht. - Foto Sous-vide!

## Vorbereiten

1. Marinade: Geflügelstreuwürze; 1 Knoblauchzehe & 2 cm Ingwer gepresst; 1 TL Fünfgewürzpulver (darf nicht nach Muskatnuss riechen); 1 TL Senfpulver; 1 EL Steaksauce; Tabasco; 1 EL Cointreau.
2. Marinieren während min. 6 Std in Küche.

## Garen ► [Gabelzart](#) ⇒ 2)

3. Ofen 80° C, Brüste auf rundem Gützi-Rost auf Schale gelegt und diese auf Grillrost gestellt; Ziel: Kerntemperatur 52° C.
4. Ofen auf 55° C (öffnen!); sanft anbraten in Antihafpfanne (bspw. in ausgelassenem Öl), ca. 6 Min.; Ziel: Kerntemperatur 55° C.
5. Ziehen lassen im Ofen während 45 - 60 Min. bei 55° C.

## Sauce ⇒ 3)

6. Vielleicht haben Sie noch Bratensatz von den Flügeln und Unterschenkeln, der als Basis für die Sauce dient. Andernfalls Hühnerbouillon aus den Knochen oder Bouillonpulver verwenden.
7. Reduzieren mit restlicher Marinade, wenig Zitronenschale & Cointreau; durch Sieb abgiessen.

8. Glace de viande; leicht binden mit Maizena; Sauren Halbrahm mit Besen dazu rühren.
9. Abschmecken mit Fünfgewürzpulver, Kalbsfonds gekörnt.

## Tips ⇒

- ⇒ 1) Allfällige dünne Ende abschneiden und punktgenau in Sauce garen.
- ⇒ 2) Andere Zubereitungsvarianten ausprobieren: ► [Zartgaren](#), oder ► [Sous-Vide](#)
- ⇒ 3) Viel Sauce zubereiten! weil sie gut ist & damit sie auch noch zu den Resten reicht

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Truthahn | Turkey | Magerer Braten | Zart garen | Hit



# TRUTHAHN EXTREMITÄTEN (VAC)

## Zutaten

1. Bein und Flügel aus einem selber zerlegten Truthahn (4,5 kg Hahn ergibt 2 x 1,1 kg Bein und Flügel)
2. Marinade
3. Evtl. Salbeiblätter



Sous vide erlaubt gezieltes Garen

## Vorbereiten

1. Marinieren mit Schwarzer Pfeffer gemahlen, Geflügelstreuwürze, Smoked Liquid Hickory oder Mesquite, Aleppo Pepper, fein gehackte frische Salbeiblätter. ⇒ 1)
2. Vakuumieren
3. In Kühlschrank vakuumiert bis zu 24 Std. einziehen lassen.

## Garen

4. Dämpfen bei 60° während 4 Std.
5. Mit Heissluftpistole oder auf Gasgrill sehr heiss und rasch bräunen.
6. Evtl. Butter in Pfanne aufschäumen und quer in Streifen geschnittene Salbeiblätter darin wenden. Ueber Fleisch löffeln.
7. Ziehen lassen im Ofen während 20 - 30 Min. bei 60° C.

## Sauce

8. Vielleicht haben Sie noch Bratensatz von den Flügeln und Unterschenkeln, der als Basis für die Sauce dient. Andernfalls Hühnerbouillon oder Fond aus den Knochen herstellen. Sonst Hühnerbouillonpulver verwenden.

9. Verfeinern mit restlicher Marinade und Butterjus unter dem Braten
10. Sehr wenig Glace de viande; leicht binden mit Maizena.

## Tips ⇒

- ⇒ 1) Eigene Marinaden ausprobieren.
- ⇒ 2)
- ⇒ 3)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Truthahn | Turkey | Magerer Braten | Zart garen | Hit  
Mutation: 2018.10.28 Truthahn Extremitäten (Vac)





9

**KALB (HAUPTSPEISE)**

# EASYCOOK KALB (HAUPTSPEISE)

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

I) Sousvide oder Vacuisine:V-Zug  
Webseite: [▶Allgemein/Uebersicht](#)  
resp. [▶Kalbfleisch](#)

# KALBSKOPFBÄCKLI

## Zutaten

1. Kalbskopfbäckli (⇒ 1)
2. Bratbutter, Rüebli, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Weisswein
3. Bouillonwürfel, Lorbeerblatt, Nelken & schwarze Pfefferkörner
4. Safran

Könnte auch [sous-vide](#) gegart werden!



Erstaunlich zart  
Foto pendent

## Sud

1. Fett wegschneiden, Fleisch in Würfel schneiden (bspw. 2x2 cm).
2. Nicht zu grob geschnittenes Gemüse im Gussbräter dünsten (Rüebli, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch); ablöschen mit Weisswein, auf Hälfte einkochen lassen.
3. Wasser & Bouillonwürfel dazu, ferner Lorbeerblatt, Nelken & schwarze Pfefferkörner; Gemüse knapp gar köcheln.

## Garen

4. Sud aufkochen; Bräter vom Herd ziehen, Fleisch unter ständigem Rühren sukzessive dazu geben.
5. Bräter zurück auf Platte, weiter rühren, so dass Flüssigkeit keinesfalls kocht - bis Sud auf 80 -85° C.
6. Bräter in Ofen eingestellt auf 90°C.
7. Nach 1 Std. kontrollieren, ob Fleisch bereits zart (Stricknadel einstecken oder einen Würfel mit Gabel teilen & geniessen).

## Sauce

8. Gebundene gedünstete Sauce zubereiten mit gesiebttem Sud als Flüssigkeit (siehe [Béchamel](#)) evtl. mit Rahm Konsistenz cremiger machen.
9. Nach Wunsch mit Safran parfümieren.

## Tips

- ⇒ 1) Zartes Fleisch mit mehr oder weniger Bindegewebe durchzogen, kaum Fett (im Unterschied zum Kalbskopf) Beim Metzger bestellen. Doppelte Menge zubereiten, entsprechend viel Sud einplanen und die Hälfte der Fleischmenge tiefkühlen.
- ⇒ 2) Die Hälfte des Suds zurückbehalten, tiefgefrieren und Sauce für zweite Mahlzeit später zubereiten

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

↩ Quelle

↩ Praxis



# KALBSBRATEN (VAC.)

## Zutaten

1. Kalbsbraten (Nierstück, Huft, Eckstück) 2x450g oder 600 - 800 g
2. Schwarzer Pfeffer, Thymianblättchen, geriebene Zitronen- & Orangenschale
3. Lorbeer, Wacholderbeeren

4. Butter, Thymianblättchen, Streuwürze, schwarzer und wenig Aleppo Pfeffer (Peperoncini getrocknet)

## Sauce

5. Zwiebel, Butter, Weisswein, Madeira, Kalbsfonds, Glace de viande, Thymianzweig, Rahm, Maizena/Cognac evtl. Grand Marnier, Pfeffer, Tabasco

## Garnitur



So zart als wäre es Kalbsfilet.

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen
2. Braten mit Thymianblättchen, schwarzer & wenig Aleppo Pfeffer, geriebene Zitronen- & Orangenschale und eine Scheibe Butter vakuumieren (⇒2).
3. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒2).
4. Orangenscheiben auf Backpapier im 220° vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen, herausnehmen, sorgfältig wenden, mit Zucker bestreuen, beiseite stellen.

## Garen

5. Knapp 4 - 5 Std. vor dem Service bei 60° für 3 - 4 Std. im Dampf garen (⇒3).
6. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, je nach Dicke ca. 5 Min. goldig anbraten (⇒1).
7. 30 Min in Ofen bei 60° C auf einer Platte ziehen lassen (⇒5). Orangenscheiben im Ofen warm werden lassen.

8. Im Fonds Butter mit Thymian, Streuwürze und schwarzem Pfeffer aufschäumen, wenig Grand Marnier dazu und über das Fleisch löffeln. Jus aus dem Beutel (⇒7) ebenfalls in die Platte gießen.

## Sauce

9. Siehe die traditionellen [Saucen zum Braten.](#), bspw. ,Traditionell: Madeira, Rahm, Kalbsfonds'. (⇒6) Fonds aus Bratpfanne und Vakuumbeutel verwenden (⇒7). Statt Madeira jedoch Cognac evtl. Grand Marnier verwenden. Mit Rahm etwas abgeriebene Orangenschale und evtl. -saft beigegeben.

## Service

10. Das Fleisch wird derart weich und zart, dass nur ein sehr scharfes Messer schöne Scheiben schneidet.
11. Orangenscheiben als Garnitur verwenden.

## Variante mit Honig und Nelken

12. Würzpaste: 4 EL flüssiger Honig, 1 EL milder Senf, 8 Prisen Nelkenpulver, Pfeffer.

13. Bratfett auftupfen, Honig mit 1 Prise Nelkenpulver in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
14. Gehackte Zwiebel dünsten; Wasser, restliche Marinade und Glace de viande dazu.
15. Aufkochen, abschmecken.

#### Tips

- ⇒ 1) Ziel: Fleisch ist rosig ohne zu bluten und ausserordentlich zart.
- ⇒ 2) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sparsam mit Aceto balsamico rosso einstreichen.
- ⇒ 3) Nierstück 3 Std., Huft 3 ½ Std., Eckstück 4 Std.
- ⇒ 4) Im Sommer anstelle von Salbei und Thymian frischen Rosmarin verwenden.
- ⇒ 5) Der Braten kann ohne Qualitätsverlust auch etwas länger im Ofen ruhen.
- ⇒ 6) Nach Belieben ein Sternanis mit den Zwiebeln dünsten.
- ⇒ 7) Kalbfleisch verliert trotz tiefer Temperatur ziemlich viel Saft (ca. 20% des Gewichts). Jus aus Vakuumbbeutel aufkochen und abschäumen bevor er zur Sauce gegeben wird.

#### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

##### Fleisch

5. Garen / Dampf / 60° / 3 - 4 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech ⇒ 3)
6. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 5 Min.
7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / 30 Min.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Braten, Nierstück, Huft, Eckstück

Mutation: 2016.12.22 Kalbsbraten (vac.)



# KALBSBRUST AM STÜCK

## Zutaten

1. 1.5 - 2.5 kg Kalbsbrust (⇒1)
2. Pfeffer, Streuwürze, Rosmarin gehackt
3. Rotwein, Maizena, Vollrahm



Nicht nur das Fleisch,  
auch der kräftige Jus sind sensationell

## Vorbereiten

1. Fleisch vakuumiert im Kühlschrank reifen.
2. 4 Std. vor *Garbeginn* in Küche nehmen und leicht [▶säurehaltig würzen](#) nach Belieben (dicke Marinade vermeiden).

## Garen

3. Ofen mit Heissluft feucht 120° C vorheizen.
4. 3.5 - 4 Std. vor *Service* den Kalbsbrust-Fladen auf Rost legen, Fettseite oben; falls diese fehlt, dann die glattere Seite unten (⇒2). Blech unter den Rost.
5. Nach der 2. Stunde kontrollieren, ob Oberseite braun wird, sonst Hitze etwas erhöhen. Gleichzeitig erste Garkontrolle (siehe unten). Blech unter dem Rost auswechseln (mit dem Jus bereits jetzt die Sauce vorbereiten).
6. Etwas ausgelaufenes Fett in einem Pfännli erhitzen, frischen Rosmarin aufschäumen und über Fleisch löffeln.
7. Ab 2.5 - 3 Stunden kontrollieren ob gar (gleitet Stricknadel oder feines Metall-Spiesschen leicht in Fleisch?) (⇒3) (⇒4).

8. Wenn gar, dann Hitze auf 60° C reduzieren, mit Frischhaltefolie decken und bald servieren. Beilagen sollten innert 15-30 Min. bereit sein.

## Sauce

9. Ausgelaufenes Fett in der Schale resp. dem Blech in eine Tasse abgiesen. Kalt stellen um Fett abschöpfen zu können. Fett aufbewahren für die Zubereitung von Gemüse.
10. Fond mit heissem Wasser, evtl. Rotwein aufkratzen in Saucenpfännli giesen; mit etwas Rotwein einkochen. (⇒5)
11. Mit Wasser und/oder Vollrahm auf benötigte Menge ergänzen; leicht binden mit Maizena. Zum Schluss den Jus vom zweiten Blech dazugeben.

## Service

12. Fleisch rasch tranchieren und auf sehr heisse Teller anrichten.
13. Den Braten bis zum Nachservice wieder mit Frischhaltefolie decken und zurück in den 60° C-Ofen stellen. Somit vermeiden, dass der feine Jus austrocknet

## Tips

- ⇒ 1) Ein Stück von 1,5 - 2 kg mit etwas Fett, hat die nötige Dicke um Kruste zu bilden und viel saftiges Fleisch zu bieten. Meist sind nur kleine, dünne Stücke vorrätig. Deshalb: Bruststück beim Metzger vorbestellen! Und vor allem: Wenn zu schwer, dann vor allem die dicke Seite verwenden.
- ⇒ 2) Heissluft ist hinten heisser als vorne; deshalb jeweils das dickere Ende des Fleisches nach hinten.
- ⇒ 3) Sobald gar, unbedingt die Temperatur rasch hinunterfahren, d.h. Türe öffnen.
- ⇒ 4) Die lange Garzeit ist notwendig, damit das Gewindegewebe geliert und der Braten saftig bleibt. Beachten, dass dünne und leichte Braten schneller garen.
- ⇒ 5) Sollte zu wenig Fonds entstehen, dann Sauce zubereiten nach [▶ Sauce zu Braten](#).

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garen / Heissluft feucht / 120° / 2.5 - 3 Std. / 2 / Rost über Blech

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Kalb | Braten durchzogen | Zart garen, Brust

Mutation: 2015.12.28 Kalbsbrust am Stück

# KALBSCÔTELETTE (VAC.)\*

## Zutaten

1. Kalbscôtelettes, ca. 300 g, gleichmässig mind. 2.5 cm dick (oder Kalbssteak mind. 2 cm dick)
2. Kräuter nach Belieben



Nicht trocken, sondern saftig-weich und zart insbesondere wenn vakuumiert vorgewärmt

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen oder max. 1 Tag in Keller bei max. 15° C reifen (⇒2) (⇒3).
2. Côtelettes mit Salbei, Pfeffer, geriebene Zitronenschale und eine Scheibe Butter vakuumieren (⇒4) (⇒7).
3. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒7).

## Garen

4. Etwa 90 Min. vor dem Service bei 54° für 60 Min. im Dampf garen (⇒6).
5. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, mit Salz oder Streuwürze und Thymian, evtl. Pfeffer bestreuen, je nach Dicke ca. 5 Min. goldig anbraten (⇒1).
6. Evtl. 15 Min in Ofen bei 60° C (⇒5).
7. Im Fonds Butter mit Salbei und Thymian aufschäumen und über das Fleisch löffeln.

## Sauce

8. Siehe die traditionellen ► [Saucen zum Kalbsbraten](#). Jus aus dem Beutel und Fonds aus Bratpfanne verwenden.

## Tips⇒

- ⇒1) Ziel: Fleisch ist rosig ohne zu bluten und ausserordentlich zart.
- ⇒2) Wegen Knochen eher kurz reifen.
- ⇒3) Zum Reifen Zitronensaft in Olivenöl verrühren und Fleisch satt damit bepinseln. Vorher pfeffern.
- ⇒4) Im Sommer anstelle von Salbei und Thymian frischen Rosmarin verwenden.
- ⇒5) Die Côtelettes können ohne Qualitätsverlust auch etwas länger im Ofen ruhen.
- ⇒6) Variante ‚Vorwärmen im Ofen‘: 1 Std. vor dem Essen bei max. 75° für 20-30 Min.
- ⇒7) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sparsam mit Aceto balsamico rosso einstreichen.

Garschritt	Betriebsart	°C	Aufheizen?	Zeit	Auflage	Material
4. Garen	Dämpfen	54°	N	60 Min.	2	vak. in Folie auf Rost über Blech
5. Anbraten	Induktion	Stufe 7 - 6		ca. 5 Min.		
6. Ziehen lassen	Heissluft feucht	60°	J			

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb | Kleine Fleischstücke | Zart garen, Kalbs Kotelette, Kalbssteak

Mutation: 2015.08 Kalbscôtelette (Vac.)



# KALBSLEBER IN STREIFEN- SUURI LÄBERLI\*

1. 350 g Kalbsleber ⇒1)
2. Zwiebel ⇒4), Balsamico, Kalbsbouillon, Glace de Viande, Salz, Petersilie
3. Schwarzer Pfeffer 2)⇒

\* Rezept neu in Website



Kalbsleber dunkel angebraten und trotzdem weich.

## Vorbereiten

1. Mise en place! Alle Zutaten - inkl. Balsamico, Kalbsbouillon, Glace de Viande, Salz, Petersilie u.s.w.- bereitlegen.
2. 1-1,5 cm dicke Blätzli in Streifen schneiden. Ganz leicht schmaler als die Blätzli dick sind ⇒3), mit schwarzem Pfeffer würzen.

## Sauce in separater Pfanne

3. Butter in Pfännli, fein geschnittene Zwiebel weich (!) dünsten, mit Essig (Aceto balsamico rosso) ablöschen und reduzieren.
4. Mit leichter Bouillon (am besten Kalbsfond gekörnt) ergänzen, Glace de viande (nur eine Haselnuss) dazu. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer, Tabasco nach Belieben.
5. Evtl. mit Maizena Saucenbinder braun ⇒ leicht binden.

## Leber braten⇒

6. Leber in wenig rauchheissem Kokosfett zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite ganz kurz anbraten; bei Induktionsfeld nach Anbraten Stufe 3 kurz ziehen lassen (Garkontrolle).
7. Auf einem Suppenteller in den Ofen bei 60 - 65° C an die Wärme.

## Anrichten

8. Leber salzen, in heisse, nicht kochende Sauce geben oder noch besser Sauce zum Fleisch giessen & sofort anrichten (wird sonst hart).
9. Garnieren mit wenig fein gehackten Kräutern (Petersilie).

## Ziel

10. Weiche Leberstückli, nicht trocken und keinesfalls hart.
11. Ganz rasch arbeiten; bis und mit Anrichten max 2,5 Min.; idealerweise sitzen die Gäste bei Bratbeginn bereits am Tisch.

## Für Sauce eine asiatische Variante

12. Fein geschnittene Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Bratpfanne dünsten bis stark duftend aber nicht braun! (Pfanne vorher etwas abkühlen lassen).
13. Mit Bouillon (am besten Kalbsfond Migros) ablöschen, Glace de viande (nur eine Haselnuss), Sojasauce dazu, köcheln;
14. In Noilly Prat eingelegte getrocknete Mangowürfeli dazu; mit Tabasco grosszügig pikant abschmecken (oder vorgängig gehackte getrocknete Peperoncini mit Ingwer beigegeben).

15. Mit Maizena aufgelöst in Noilly Prat leicht binden.

### Tips

- ⇒ 1) 350 g sind für 2 Personen ausreichend und passen in eine grosse Bratpfanne (mehr kann nicht erfolgreich angebraten werden).
- ⇒ 2) Wichtig: Erst am Schluss salzen, sonst wird Leber hart.
- ⇒ 3) Die Streifen lassen sich leichter wenden, wenn eine Seite etwas kürzer ist. Angebraten wird auf den längeren Seiten.
- ⇒ 4) Perfekt wären weisse Zwiebeln, weil milder.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

Anbraten + Garen / Induktion / 8 / 1-2 Min. / Antihft-Bratpfanne

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Leber

Mutation: 2015.06 Kalbsleber in Streifen- suuri Läberli Kalbsleber - asiatisch

# KALBSNIERLI - CHINESISCH

## Zutaten

1. Kalbsnierli
2. 20 g Ingwer, 2 EL süsser Senf (evtl. mit Honig süssen), 1 EL Sojasauce, 1 EL Austernsauce (o.ä.), 1 EL gehackte Salbeiblätter
3. Fond de veau gekörnt
4. Maizena, Noilly Prat oder Kernobstschnaps

## Vorbereiten

1. Nierli von Gefässen und Fett befreien (⇒1); evtl. halben Tag in Milch einlegen (nicht in Kühlschrank, sondern Keller oder Küche je nach Saison); keinesfalls direkt aus Kühlschrank in die Pfanne hauen.
2. Grosse Nierli in Compartiments zerlegen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden (kleinere direkt in Scheiben schneiden); Pfeffern, noch nicht salzen.

## Garen

3. Nierli in Wok in heissem Öl anbraten (ca. 3 Min.) (⇒3); herausnehmen & an die Wärme (60°C).
4. Gehackten Ingwer andämpfen bis er duftet. Süsser Senf (evtl. mit Honig süssen), 1 EL Sojasauce, 1 EL Austernsauce (o.ä.), 1 EL gehackte Salbeiblätter dazu.
5. Sofort 1.5 dl Wasser begeben, aufkochen, mit Fond de veau gekörnt (Hacoprodukt der Migros) würzen.
6. Binden mit Maizena aufgelöst in Noilly Prat oder Kernobstschnaps.
7. Nierli leicht salzen, mit Jus dazugeben (⇒4); erhitzen nicht aufkochen lassen! Servieren (⇒2)



mit süsser Senf, Ingwer, Sojasauce

## Tips

- ⇒1) Niere längs halbieren; so lassen sich die Gefässe leichter ausschneiden
- ⇒2) Dazu bspw. klein geschnittene Bratkartoffelwürfel, 2 cm lange schmale Lauchstreifen in den letzten 4 Min. zu den Kartoffeln geben; garnieren mit einigen halbierten Cherrytomaten (diese zu Beginn auf Teller im Ofen 60°C erwärmen).
- ⇒3) Bratprozess max. 4 Min.
- ⇒4) Ist der Jus blutig, dann nicht verwenden.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Nierli

Mutation: 2011.11.17 Kalbsnierli - Chinesisch

# KALBSNIERLI\* - MIT PETERSILIE

\* Rezept neu in Website

## Zutaten

1. Kalbsnierli
2. Pfeffer
3. Noilly Prat, Senf, Senfkörner
4. Fond de veau gekörnt
5. Maizena, Noilly Prat oder Kernobstschnaps
6. Petersilie



traditionell mit Petersilie und Vollrahm  
Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Nierli von Gefässen und Fett befreien (⇒ 1); evtl. halben Tag in Milch einlegen (nicht in Kühlschrank, sondern Keller oder Küche je nach Saison); keinesfalls direkt aus Kühlschrank in die Pfanne hauen.
2. Grosse Nierli in Compartiments zerlegen und in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden (kleinere direkt in Scheiben schneiden); Pfeffern, noch nicht salzen.

## Garen

3. Nierli in wenig heissem Oel anbraten bis sie auch in der Mitte die Farbe gewechselt haben; wenden, dann bald kurz rühren; herausnehmen an die Wärme (60°C). (⇒ 2)
4. Ablöschen mit Noilly Prat; wenig Senf und Senfkörner dazu.
5. Vollrahm dazu, aufkochen, mit Fond de veau (Hacoproduct der Migros) würzen.
6. Nierli leicht salzen, mit Jus dazugeben (⇒ 3); erhitzen nicht kochen! gehackte Petersilie begeben; rasch servieren.

## Tips⇒

⇒ 1) Niere längs halbieren; so lassen sich die Gefässe leichter ausschneiden

⇒ 2) Bratprozess max. 4 Min.

⇒ 3) Ist der Jus blutig, dann nicht verwenden.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Nierli

Mutation: 2011.11.17 Kalbsnierli - Petersilie

# KALBSSCHNITZEL À LA MINUTE

## Zutaten

1. Kalbsschnitzel zu je 80 g, knapp 5 mm dick (⇒ 1, 4)
2. Olivenöl, Butter, Kräuter



Rasches Arbeiten bringt zarte Schnitzelchen

## Vorbereiten

1. Alles bereit legen, denn es muss schnell gehen. Gäste sollen am Tisch sein. Gemüse vorgängig garen und im Steamer ruhen lassen.

## Garen (⇒ 5)

2. Wenig Kokosfett oder Fät in Bratpfanne erhitzen bis rauchheiss (⇒ 3).
3. Gepfefferte aber ungesalzene Schnitzelchen rasch hineinlegen und nach etwa 30 Sekunden drehen. Sie sollten leicht gebräunt sein (⇒ 2, 4).
4. Salzen und bei 55° in den Ofen an die Wärme.
5. In der Bratpfanne wenig Butter und Olivenöl erhitzen zusammen mit ein paar Oliven und Kräutern, ein Schuss Noilly Prat zum Auflösen des Fonds. Ein paar Tropfen Zitronensaft und etwas gehackte Petersilie darunterziehen.
6. Sofort servieren auf heissen Tellern und mit dem würzigen Saft nappieren.

## Tips (⇒)

- ⇒ 1) Rezept lässt sich anpassen auf dünne Rindsschnitzel.
- ⇒ 2) Es darf kein Blut durch das Schnitzel aufsteigen!
- ⇒ 3) Eine Chromstahlpfanne ist ideal, weil sie sehr heiss wird.
- ⇒ 4) 1 cm dicke Schnitzel ca. 45 Sek. pro Seite braten und im Ofen kurz ziehen lassen.
- ⇒ 5) Sind die Schnitzel eher Steaks (2 cm dick), dann vor dem Anbraten im Ofen bei 75° während 20-30 Min. vorwärmen und 30 Min vor dem Essen streuwürzen, 2-3 Min. sanft goldig braten, resp. bis der Garpunkt knapp erreicht ist Variante: das [Rezept für Kalbscôtelettes \(vac.\)](#)

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

2. Vorheizen / Bratpfanne / rauchheiss, Stufe 8 / 2 Min.

3. Braten / Bratpfanne / Stufe 8-6 / 30 Sek. pro Seite

4. Warm halten / HSE Heissluft feucht / 55° / möglichst kurz / 1 / heisse Platte

↩ Quelle

↩ Praxis

Schlagwörter: Kalb, Rind, Schnitzel, à la minute, Kalbsblätzli



*Mutation: 2015.06 Kalbsschnitzel à la minute*

# KALBSSCHULTERBRATEN (ZARTGAREN)

## Zutaten

1. Schulterfilet, evtl. Dicke Schulter; 0.6 - 1,3 kg, oder Runder Mocken



Super Preis : Leistungsverhältnis!

## Vorbereiten

1. Fleisch allenfalls reifen. Entweder vakuumiert im Kühlschrank oder gemäss [►,Reifen des Fleisches‘](#).
2. Fleisch eine Stunden vor Garbeginn mit Aceto Balsamico rosso einpinseln, würzen und Küchentemperatur annehmen lassen.
3. Idee für das Würzen Thymianblättchen, schwarzer & wenig Aleppo Pfeffer, geriebene Zitronen- & Orangenschale.

## Garschritte mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘

4. 3 - 4,5 Std. [☞1\)](#) vor dem Essen Fleisch auf den Rost und diesen direkt auf das Blech legen. Ohne Vorheizen.
5. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.
6. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, ‚Kalb‘, ‚Kalbsschulter‘, Kerntemperatur 58-62° C\*, Zeitdauer für Garen 2.5 - 3,5 Std. [☞1\)](#), evtl. Ende des Prozesses einstellen.
7. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum goldig anbraten, ca. 5 - 8 Min. Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen.
8. Bratfett auftupfen, gehackten Rosmarin [☞3\)](#) in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.

9. Zurück in den 60 evtl. 65° C\* [☞4\)](#) warmen Ofen für 1/2-1 Std. In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

## Sauce

10. nach Belieben; Ideen [►hier](#) [☞5\)](#)

## Tips [☞](#)

- [☞1\)](#) Je schwerer und dicker das Fleischstück desto höher die Kerntemperatur und länger die Gar- sowie Ruhezeit.
- [☞3\)](#) Kräuter nach Belieben: Thymian u/o Salbei
- [☞4\)](#) Scheint Kerntemperatur noch zu knapp, dann Ofen für das Ziehen-lassen eher um 5° über der Zielkerntemperatur einstellen.
- [☞5\)](#) Ich ziehe die traditionelle Sauce mit Madeira, Rahm, Kalbsfonds [►vor](#).

Garschritt / F Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

5. Zartgaren / Zartgaren angebraten / Kalb - Kalbsschulter / Kerntemp. 58-62° C\* / Dauer 3-3,5 Std.\* / evtl. Ende / 1 / Rost direkt über Blech

6. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 5-8 Min. / Bratpfanne

8. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 60-65° / 1/2 - 1 Std. / 1 / Schale auf Rost

\*je nach Grösse (⇒ I); siehe unten ‚Praxis‘

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Schulter, runder Mocken

Mutation: 2015.07 Kalbsschulterbraten



# KALBSZUNGE / RINDSZUNGE

## Zutaten

1. Kalbszunge (⇒1), 400 - 600 g, entweder geräuchert, gesalzen oder ungesalzen  
oder
2. Rindszunge, 800 besser 1400 g (⇒3)
3. Bratgemüse: Rübli, Sellerie, Zwiebel, schwarze Pfefferkörner, Lorbeerblatt

4. Sud (⇒2)
5. [▶Béchamelsauce](#) oder Sauce Madère



Ob gesalzen oder nicht - die Kalbszunge ein Gedicht

## Kalbszunge Schmoren im Sud

1. Im ca. 80° [▶heissem Sud ziehen lassen](#), bis eine feine Nadel leicht hineingleitet.

## Rindszunge Garen (Variante: im Dampfkochtopf)

2. 50-60 Min. *Dampfkochtopf* in Sud ohne Salz mit Rübli, Sellerie, Zwiebel, Petersilie; im verbleibenden Sud ruhen lassen während Zubereiten der Sauce.

## Rindszunge Garen (sous vide - vac.))

3. Sous vide bei 70° für 36 Std.
4. Quelle [ANOVA-Recipes](#)

## Sauce zubereiten (⇒4)

5. [▶Béchamelsauce](#) oder [▶Sauce Madère](#).

## Tips⇒

- ⇒1) Kalbszunge ist wesentlich feiner und deshalb vorzuziehen
- ⇒2) Bei geräucherten oder gesalzenen Zungen nie Salz oder Bouillon in den Sud!
- ⇒3) Dreifache Menge aufs Mal garen; 2 Teile tiefkühlen
- ⇒4) Den verbleibenden Sud und Reste der Zunge (aufgeschnitten) in getrennten Gefässen tiefkühlen. Auftauen und mit Sud eine frische Sauce zubereiten. Zungenscheiben in Sauce erwärmen.

## Kalbszunge

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

Garen 600 g / Heissluft / 90° (Temperatur Sud 80°) / 2 Std. 30 Min. / 1 / Pfanne auf Rost

oder

Sous-Vide / Dämpfen / 90° / 3 Std. (gem. ‚Salvis Fachtechnik - ,20130201\_Sous-Vide\_Schulungsunterlagen.pdf‘ (in iBooks oder [▶Web](#))

oder

Bell vorgekocht / Dämpfen / 80° / 1 Std. / 2 / Beutel auf Rost

## Rindszunge

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

Garen 800 - 1400 g / Dampfkochtopf / 50-60 Min.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Schmoren im Sud, Kalbszunge / Rindszunge

Mutation: 2015.06 Kalbszunge / Rindszunge



Rindszunge geräuchert



Rindszunge gesalzen, Weissweinsauce legiert



# ZÜRI GSCHNÄTZLETS - TRADITIONELL

## Zutaten für 4 Personen

1. Bratbutter
2. 400 g Kalbfleisch (z. B. Nuss), in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten und leicht gepfeffert (weiss)
3. 200 g Kalbsnierli in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten
4. wenig Mehl zum Bestäuben
5. 0.5 TL Salz, wenig Pfeffer aus der Mühle
6. 1 kleine Zwiebel, fein gehackt, 200 g Champignons ⇒1), in feinen Scheiben, 1 TL Zitronensaft
7. 1 dl Weisswein, 2 dl Rahm, 1 dl Fleischbouillon (besser Kalbsfond gekörnt aus Migros), Glace de viande (Haco) ⇒5)
8. 1 gestrichener EL Maizena
9. Salz, Pfeffer, Tabasco nach Bedarf



Variante mit Gitzi und Lamm

## Nach Betty Bossi

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch und Nierli portionenweise begeben, mit Mehl bestäuben, ca. 3 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auf tupfen.
2. Bratbutter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Champignons mit Zitronensaft mischen, begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.
3. Wein dazugiessen, bei mittlerer Hitze einköcheln. Rahm, Bouillon und Maizena gut verrühren, dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist, würzen. Fleisch, Nierli und die Hälfte der Petersilie begeben, nur noch heiss werden lassen. Geschnetzeltes auf Platte anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen.

## Meine einfachere und sicherere Variante

4. Sauce vorbereiten, ohne Champignons
5. Champignons in heisser Bratpfanne schütteln, ‚jusqu’à ce qu’ils sifflent‘
6. Zuerst die Nierli anbraten - warm stellen, dann das mit Mehl bestäubte Fleisch kurz aber sehr heiss rührend pfannenbraten ⇒4), zuletzt

7. Champignons und heisse Sauce zugeben. Nicht mehr aufkochen sondern sofort servieren.

## Sauce

8. Zwiebeln - leicht gesalzen - weich dünsten.
9. Wein und einen Schuss Zitronensaft dazugiessen, bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Rahm, Kalbsfond und wenig Glace de viande zugeben, aufkochen. Hitze reduzieren.
10. Maizena mit wenig Noilly Prat ⇒2) auflösen, unter Rühren begeben, langsam auf Siedepunkt bringen. Hitze reduzieren sobald die Sauce sämig ist. Konsistenz kontrollieren, dann abschmecken mit weissem Pfeffer, Tabasco, Glace de viande. Die Hälfte der Petersilie begeben. ⇒3)

## Tips⇒

- ⇒1) Keine grossen Köpfe und keine mit dunklen Lamellen kaufen! Die einen sind nicht schön, die andern machen die Sauce dunkelgrau.
- ⇒2) Variante: Weisswein, Bouillon
- ⇒3) Wird die Sauce zu dick, dann mit Rahm evtl. Kaffeerahm verdünnen.
- ⇒4) Fät (Kakaobutter Pulver von Coop) spritzt nicht, ergibt guten Fond. Gegen den Schluss Butter begeben, was den Fond intensivieren wird.
- ⇒5) Saucenmenge evtl. erhöhen.

(Eine Alternative wäre [▶ Fleisch punktgenau gerührt](#))

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**

5. Champignons / zum Pfeiffen bringen / Stufe 8 - 6 von 15 / Antihaft Bratpfanne

6. Fleisch / Anbraten / Stufe 8 - 6 von 15 / Antihaft Bratpfanne

↩Quelle

↩Praxis

*Schlagwörter: Kalb, Nieren/Nierli, Champignons, Ziegenfilet o.ä*

*Mutation: 2017.04.21 Züri Gschnätzlets traditionell*

# ZÜRI GSCHNÄTZLETS - GERÜHRT

## Zutaten für 4 Personen

1. 200 g kleine Champignons, geviertelt (⇒1)
2. Kokosfett
3. 200 g Kalbsnierli in max. 1 cm breite Streifen geschnitten
4. Bratbutter, 1 kleine Zwiebel, fein gehackt,
5. Bratbutter 1 dl Weisswein, 2 dl Rahm, 1 dl Kalbsfonds gekörnt
6. Maizena, Noilly Prat
7. Pfeffer, Tabasco (oder smoked spanish Pepper, Aleppo Pepper)
8. 400 g Kalbfleisch (z. B. Nuss), in ca. 1,5 cm Würfel (⇒2)
9. 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt



Erfolg mit Gitzinierli und Lammnierstück  
- ohne Champignons

## Mise en place

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, darin Platte und Teller wärmen.
2. Zutaten gemäss Liste bereitstellen.
3. Champignons in heisser trockener Bratpfanne (Chromstahl) schütteln, ‚jusqu’à ce qu’ils sifflent‘; mit Frischhaltefolie zudecken und warm stellen.
4. Nierli portionenweise in derselben Pfanne in heissem Kokosfett ca. 3 Min pfannenbraten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Oel auftupfen. Bratpfanne für Knöpfli oder Rösti beiseite stellen.

## Sauce

5. Butter in Pfanne warm werden lassen. Zwiebel weich dünsten.
6. Wein dazugiessen, bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Rahm und Kalbsfond dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren.
7. Maizena aufgelöst mit Noilly Prat einrühren. Ca. 3 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Abschmecken mit Glace de viande (Haco), Pfeffer, Tabasco (oder smoked spanish Pepper, Aleppo Pepper).

## Garen ► punktgenau gerührt

8. Sauce aufkochen, pikant abschmecken, Konsistenz kontrollieren, knapp kochend von Platte ziehen.
9. Fleischwürfel dazugeben; sofort & ständig rühren bei 60° -65° C (zweischendurch auf Platte stellen, ca. 3-4 Min. (⇒3); Garpunkt testen am Beispiel eines Würfels.
10. Champignons, Nierli und die Hälfte der Petersilie begeben, nur noch heiss werden lassen.
11. Geschnetzeltes anrichten, mit restlicher Petersilie bestreuen.

## Tips⇒ ► vor allem

- ⇒1) Champignons müssen ganz frisch, d.h. weiss sein, keine dunklen Lamellen.
- ⇒2) An Stelle von Kalb, eignet sich auch Pouletbrust, Schweins- oder Lammfilet oder Lammnierstück
- ⇒3) Fehlt die Erfahrung? Temperatur der Sauce mit dem Fleischthermometer kontrollieren.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kalb, Nieren/Nierli, Champignons, Ziegenfilet o.ä.

Mutation: 2016.06 Züri Gschnätzlets - gerührt





10

**LAMM, GITZI  
(HAUPTSPEISE)**



# EASYCOOK LAMM (HAUPTSPEISE)

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Lammzunge 3)							

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Sousvide oder Vacuisine:V-Zug Webseite: [►Allgemein/Uebersicht](#) resp. [►Lamm](#)
- 2) Punktgenau in Sauce rühren: [►Prinzip](#), [►Sauce Curry Ceylon](#)
- 3) [► Hoio - Zunge vom Lamm](#); ca. 100 g je Stück

# GITZI - REZEPTE

## Idee

Einfach beschriebene Rezepte - für jedes Fleischstück:

- Gitzi traditionell - Grosi & Nonna
- Bekannte Rezepte - nun mit Gitzi
- Niedergaren - wie gewohnt
- Neuere Küchengeräte - Steamer, Gargutsensor



Gitzi - eine Delikatesse  
(Foto: Schweizerfleisch.ch)

## Gitzi Teilstücke



### ►Bild

1. Schlegel, Gigot
2. Rücken: Nierstück, Rack resp. Côtelettes
3. Hals
4. Hüftli

5. Schulter (Späli)
6. Brust, Costine
7. Hackfleisch
8. Ragout
9. Innereien: Leber, Herz, Lunge

## Zubereitungsarten für Gitzi

### ►Beschreibung

1. Sautieren (Kurzbraten)
  2. Grillieren
  3. Niedertemperatur im Ofen
  4. Niedertemperatur Sous Vide (im Steamer)
  5. Braten
  6. Backen im Ofen
  7. Schmoren/Glasieren
- Eher nicht für Gitzi
8. Pochieren

9. Dünsten
10. Frittieren
11. Sieden

## Rezepte SalixCulinaire

1. ►[Gitziragout](#)
2. ►[Reh- oder Gemsrücken](#)
3. ►[Lamm-, Gitzischlegel](#)
4. ►[Lamm-, Gitzirack, -hüftli](#)
5. ►[Lamm-, Gitzibrust \(sog. Costine\) vom Grill](#)
6. ►[Gitzileber](#)
7. ►[Gitzischulter \(Vac\)](#)

## Links für Rezepte- gefunden im Internet

1. ►[Gitzi-Rezepte](#) Schweizerischer Ziegenzüchterverband
2. ►[Rezepte mit Herbstgitzifleisch](#) von SpecieRara (siehe Download)

3. [▶Gitzi-Rezepte](#) Schweizerfleisch.ch
4. [▶Gitzi-Rezepte](#) vom Hof Schwanden, Unterschächen (15 Rezepte)
5. [▶Ziegenhof](#) aus Franken\*
6. [Paté di fegato di capretto](#) Cuochi d'artificio - RSI.ch

## Köche und Köchinnen, Verbraucher

1. [▶Berner Hobbyköche](#)



## Liste der Rezepte vom [▶Ziegenhof](#) aus Franken

Capretto ai Cardoncelli  
 Zicklein-Auflauf  
 Zickleinkeule mit Bärlauchsauce  
 Paletilla de Cabrito al Forno (Zickleinschlegel im Ofen)  
 Im Ofen gebratenes Zicklein mit Kartoffeln (Sizilien)  
 Korma, Indisches Zicklein  
 Zicklein mit glasiertem Spargel  
 Zicklein Graubündner Art  
 Tessiner Zicklein  
 Geschmortes Zicklein fränkische Art  
 Zicklein (Mallorca)  
 Zicklein gebacken  
 Zicklein mit Honig und Lavendel  
 Milchzickleinrücken mit Pumpnickelfüllung  
 Gewürzfleisch vom Zicklein mit Aprikosen  
 Geschmorte Zickleinkeule in Rahmsauce  
 Leckereien vom Zicklein  
 Geschmorte Zickleinschulter  
 Milchzickleinkeule aus dem Heu  
 Gebratenes Zicklein mit Zimt und Malzbier  
 Zicklein-Keule mit Kohlrabi-Carpaccio  
 Ziegenkäse/Oliven-Pistazien-Gratin  
 Zicklein mit Kapern und Oliven  
 Strudel vom Milchzicklein  
 Ziegenkeule - in Lavendel mariniert  
 Das Beste vom Zicklein

Zicklein in Eier-Zitronen-Sauce

Capretto brodetto

Zicklein ( Mallorca)

Zicklein alla Vistamar

Geröstetes Zicklein auf Pilaw

Milchziegenschulter mit Schwarzwurzel-Nudeln

Nudeln mit Zickleinragout

Zicklein mit Röstgemüse und Pilzen

Eingelegtes Zicklein (Baifo en adobo)

Cabrito a la pastoril

# GITZILEBER

## Zutaten 2 Personen:

1. Gitzileber, ca. 300 g
2. 1 kleine Zwiebel, evtl. rote Peperoni
3. ca. 2 dl Weisswein, Kalbsfonds gekörnt, Salbeiblatt.  
Glace de viande (Haco), schwarzer Pfeffer, Tabasco.
4. Petersilie



Speziell feingan

## Vorbereiten

1. Gitzileber in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, dann quer in ca 5 -10 mm breite Streifen. Grosszügig schwarz pfeffern.
2. Zwiebel sehr fein würfeln; Peperoni in Würfeln von ca. 2-3 mm Kantenlänge schneiden.

## Sauce

3. Zwiebeln, leicht gesalzen, und Peperoni weich dünsten.
4. Mit Weisswein ablöschen, Kalbsfonds gekörnt und Salbeiblatt dazu; reduzieren auf die Hälfte (⇒5). Eine Nuss Glace de viande auflösen. Beiseite stellen.

## Garen und Fertigstellen (⇒3)

5. Gitzileber in grösster Antihaf-Bratpfanne in heisser Bratbutter pfannerrühren - ohne richtig anzubraten und vor allem ohne trocken werden zu lassen (⇒1).
6. Mit Salz bestreuen In vorgewärmte kleine Schüssel in Ofen stellen (60°C) (⇒4).

7. Sauce nochmals erhitzen, evtl. etwas verlängern (⇒5), abschmecken (Pfeffer, Tabasco) und über das Fleisch giessen. Mischen.
8. Gehackte Petersilie darunter ziehen und sofort servieren. Dazu Weissbrot oder Toast und Salat servieren.

## Tips (⇒)

- ⇒1) Zeigen die Seiten der Streifen keine rohen Flecken mehr, dann den Garprozess sofort abbrechen. Das Pfannerrühren geht kaum mehr als eine Minute.
- ⇒2) Glace de viande färbt die Zwiebeln und gibt leichtes Fleischaroma.
- ⇒3) Gäste zu Tisch bitten.
- ⇒4) Nicht in der heissen Pfanne liegen lassen!
- ⇒5) Fleisch soll schlussendlich nicht in einem See von Sauce, aber auch nicht auf dem Trockenen liegen. Falls zu sauer ein wenig Rahm einrühren.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis



*Schlagwörter: Gitzi, Leber*


*Mutation: 2016.07.24 Gitzileber*

# GITZIRAGOUT (WIRTH)

## Zutaten

1. Nicht zu klein geschnittene Ragoutstücke vom Gitzi  
- mit oder ohne Knochen
2. Rüebli, Selleri, Zwiebel
3. Weisswein, Nelken, Lorbeer, weisse Pfefferkörner,  
Wasser, Rindsbouillon (besser Kalbsfonds gekörnt)
4. Petersilie, Thymian, Salbei

## Vorbereiten 1)

1. Fleisch mit weissem Pfeffer würzen; in einem Topf auf der Fett und der Knochenseite (bspw. bei Rückenstücken) anbraten; herausnehmen, Streuwürze darüber und bei 50°C warm stellen.
2. Reichlich Rüebli (quer halbiert und jede Hälfte längs geviertelt), Sellerie (in 1 cm dicke ca. 2-3 cm lange Stäbli), Zwiebel in Achtel gründlich dünsten; mit Weisswein ablöschen; Nelken, Lorbeer, weisse Pfefferkörner, Wasser & entspr. Menge Rindsbouillonwürfel & allenfalls Kalbsfonds (gekörnt von der Haco (resp. Migros) sowie Zweige von Petersilie, Thymian & Salbei dazu; aufkochen & max. 7 Min. köcheln  3).

## Garen

3. Topf mit heissem Gemüse vom Herd ziehen und Fleisch in die Flüssigkeit geben; Pfanne zurück auf Platte & erhitzen auf max. 75° (ohne Blasen zu produzieren; sonst lieber sofort in Ofen!).
4. Bräter in Ofen bei 90° C (zu Beginn evtl. höher falls auf Herd nicht 75° erreicht wurden).
5. Garprobe ab der 3. Stunde, d.h. Stricknadel oder feiner Spiess lässt sich leicht einschieben, je nach Fleisch & Grösse der Würfel nach ca. 4 Std.



Rezept & Foto Pendent!




## Sauce

6. Fleisch & Gemüse in je eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie decken & in Ofen bei 50°.
7. Sauce einkochen, bis genügend kräftig; allenfalls mit Kalbsfond oder Glace de viande aufbessern.
8. Eventuell leicht binden mit Maizena; mit Vollrahm verfeinern.

## Service 2)

9. Sauce erhitzen; Fleisch aus Ofen in Sauce geben; nicht kochen lassen.
10. Gemüse getrennt neben Fleisch auf heisse Teller anrichten; dazu bspw. Rosenkohl & Polenta.

## Tips

-  1) Am Vortag oder am Morgen für das Nachtessen zubereiten.
-  2) Wird am Vortag oder Morgen vorgekocht, so kann Fleisch in 80° Sauce erwärmt werden. Also Sauce erhitzen, Fleisch hinein und Temperatur auf Minimum reduzieren (evtl. in Backofen bei 85°). Sauce darf einesfalls 85 ° C überschreiten.
-  3) Gemüse muss noch sehr knackig bleiben.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: *Gitzi, Ragout*

Mutation: *pendent!*

# GITZIRÜCKEN AM KNOCHEN (VAC.)\*

## Zutaten

1. Gitzirücken längs halbiert und gedrittelt, d.h. von hinten Nierstück, Rack, Hals alles mit Knochen, je ca.400-450 g (⇒0)
2. Pfeffer, Streuwürze, Kräuter, Butter
3. Butter, geschnittene Rosmarinnadeln oder Ahornsirup mit Sojasauce

4. Glace de viande, Madeira

\* Rezept neu in Website

Falls nur noch kleine Rippchen am Fleisch, dann Variante ► [Lammrack \(Vac.\)](#)

Falls Rücken längs *nicht* geteilt ist, dann evtl. Variante ► [Rehrücken \(am Knochen\)](#)



Gitzirücken - eine Delikatesse

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen (⇒2).
2. Die Wirbelsäule bei den Bandscheiben mit hartem Messer trennen. Entlang den Rippen evtl. ein wenig einschneiden (⇒0).
3. Mit Pfeffer, Kräutern und evtl. einer Scheibe Butter vakuumieren (⇒4) (⇒6) (⇒7).
4. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒6).

## Garen

5. Etwa 3 - 4 Std. vor dem Service bei 63-66° für 150 - 240 Min. im Dampf garen (⇒1).
6. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, evtl. mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer bestreuen, ca. 3-5 Min. goldig anbraten (⇒3).
7. Ziehen lassen für 15 - 30 Min. in Ofen bei 60° C (⇒5).
8. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒8).

## Sauce

9. Fonds auflösen und Sauce in sep. Pfännli nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira herstellen oder nach (⇒8).

## Service

10. Rücken in Rippenstücke teilen (scharfes, hartes Fleischmesser, sog. Ausbein-Messer) und auf kleinen Saucenspiegel legen (⇒5).

## Tips⇒

⇒0) Der Metzger wird auf dem Rücken den Deckel belassen haben (Nose to tail). Zudem ist die Wirbelsäule nicht abgesägt. Somit einerseits mehr Knochenanteil als bei einem ausländischen Lammrack. Andererseits sind die Bindegewebe anteilmässig grösser. Beides verlangt nach längerer Garzeit.

⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten, luftig zart und löst sich doch leicht vom Knochen. Nierstück & Rack: 64° 2 1/2 Std.; Hals: 66° 4 Std., mind. 6 Min. anbraten

⇒2) Wegen Knochen eher kurz und nur vakuumiert reifen.

⇒3) In der Pfanne lässt sich das Rückenstück oft schlecht anbraten. Sehr viel besser bräunt es mit einer ► [Heissluftpistole](#), einem Bunsenbrenner oder auf dem ► [Grill 800](#).

⇒4) Frische oder getrocknete Kräuter.

- ⇒5) Nierstück & Rack: ¼ Std. / Hals: ½ Std. ziehen lassen. Sind Sehnen schon weich, dann ist ziehen lassen nicht notwendig.
- ⇒6) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sehr sparsam mit mildem Aceto balsamico bianco einstreichen.
- ⇒7) Scharfe Knochenteile abdecken mit Folie, andernfalls wird bei Vakuumieren der Beutel durchstochen.
- ⇒8) Wird nicht in der Pfanne angebraten fehlt der Fonds. Also Kräuterbutter in sep. Pfännchen zubereiten. Nicht Alles über das Fleisch löffeln. Sondern im Rest Weisswein reduzieren. Rahm und Kalbsfonds dazugeben (gekörnt in der Migros erhältlich). Abschmecken, mit Maizena und Madeira oder Noilly Prat leicht eindicken.



Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material
5. Garen / Dämpfen / 64-66° / N / 150-300 Min. / 2 / vak. in Folie auf Rost über Blech ⇒1)
6. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 1- 5 Min. ⇒3)
7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / 15 - 30 Min. / auf Teller ⇒5)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Rack, Carré, Schenkel  
 Mutation: 2016.06 Gitzirücken (Vac)

Foto: Gitzihals hintere Hälfte - schön aussehend, chirurgisch schwierig weil Anatomie nicht ersichtlich, evtl. Fleisch vom Knochen schneiden ohne die Knochen zu trennen.



# GITZI- & LAMMSCHULTER, -SCHLEGEL (VAC.)

## Zutaten

1. Gitzischulter mit Knochen, kleiner Gitzischlegel (unter 1 kg) oder Lammschulter mit Knochen⇒0)
2. Pfeffer, Streuwürze, Kräuter, Butter
3. Butter, geschnittene Rosmarinnadeln
4. Glace de viande, Madeira

Für dickere Schultern, siehe Variante  
► [Gitzischlegel / Lammgigot \(kleine](#)



Delikatesse -  
nie wieder ein Stew aus der Schulter

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen ⇒2).
2. Mit Pfeffer, Kräutern, Würzmischung Orient und evtl. einer Scheibe Butter vakuumieren ⇒4).
3. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen ⇒4).

## Garen

4. Etwa 3 1/2 Std. vor dem Service bei 60-62° für min. 180 Min. im Dampf garen ⇒1).
5. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, evtl. mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer bestreuen, ca. 3-5 Min. goldig braten ⇒3).
6. Ziehen lassen für 15 - 30 Min. im Ofen bei 60° C ⇒5).
7. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, aufschäumen und über das Fleisch löffeln.

## Sauce

8. Fonds auflösen und Sauce in sep. Pfännli nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira herstellen oder nach ⇒5). Abschmecken mit Würzmischung Orient.

## Service

9. Fleisch vom Knochen lösen. Zuerst das grösste Stück aufschneiden und auf kleinen Saucenspiegel legen.

## Tips⇒

- ⇒0) Rezept insbesondere gut geeignet für Schultern, in denen der Gargutsensor kaum platziert werden kann. Auch für Lammschulter (ohne Knochen) 64° - 4-5 Std.
- ⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten, luftig zart und löst sich doch leicht vom Knochen.
- ⇒2) Wegen Knochen eher kurz und nur vakuumiert reifen.
- ⇒3) Statt in der Pfanne kann die Schulter mit dem Bunsenbrenner, mit einer ► [Heissluftpistole](#) oder unter dem [Grill 800](#) gebräunt werden. In diesem Fall Temperatur für garen um 2° erhöhen. In der Bratpfanne riskiert das zarte Fleisch kleben zu bleiben.
- ⇒4) Wartet das Fleisch mehr als 4 Std. vor Garbeginn vakuumiert im Steamer, dann vor dem Würzen sehr sparsam mit mildem Aceto balsamico bianco einstreichen.
- ⇒5) Wird nicht in der Pfanne angebraten fehlt der Fonds. Also Kräuterbutter in sep. Pfännchen zubereiten. Nicht alles über das Fleisch löffeln. Sondern im Rest wenig geschnittene Zwiebeln dünsten, dann mit Weisswein reduzieren. Rahm, Kalbsfonds dazugeben (gekörnt in der Migros erhältlich) und wenig Glace de vi-

ande (aus dem Haco-Lädeli). Abschmecken mit Würzmischung Orient, mit Maizena und Madeira oder Noilly Prat leicht eindicken.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**

5. Garen / Dämpfen / 60-62° / N / min. 180 Min. / 2 / vak. in Folie auf Rost über Blech

6. Anbraten / Heissluftpistole / 600° / ca. 5 Min. (⇒3)

7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / 15 - 30 Min. / auf Teller

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Schulter

Mutation: 2016.06 Gitzischulter (Vac)

# LAMMBRUST, GITZIBRUST, SCHENKEL \*

## Zutaten

1. Brust von Lamm oder Gitzi in 3-4 Rippen breite Stücke, Schenkel  $\Rightarrow$  1)  $\Rightarrow$  5)
2. Gewürz u/o Marinade

\* Rezept neu in Website



Herrlich zu knabbern mit Steakknife oder Zähne

## Vorbereiten

1. Rippen am Fuss (und nur am Fuss!) mit Messer voneinander schneiden.
2. Würzen  $\Rightarrow$  2) oder marinieren  $\Rightarrow$  3) nach Belieben.
3. Evtl. Sous vide vorgaren: 50° - 60-90 Min., um weicheres Bindegewebe zu erhalten. Wenn gleichzeitig Schenkel, dann 4 Std. (Bruststücke in diesem Fall stapeln).

## Grillieren

4. Im heissen Kugelgrill zuerst auf der Fleischseite grillieren (direkt über Glut, mit Deckel darauf)  $\Rightarrow$  4) bis knusprig aussehend.
5. Dann die Knochenseite dunkel braten und gleichzeitig die Ober- d.h. Fleischseite fertig garen.

## Tips $\Rightarrow$

- $\Rightarrow$  1) Viel Knochen und wenig Fleisch. Mariniert und "rösch" grilliert - herrlich zum knabbern (also Finger- und Zahnfood).
- $\Rightarrow$  2) Schwarzer Pfeffer, Streuwürze, rauchiger Paprika; vorgängiges Bestreichen mit einer Mischung aus Sojasauce und Aceto Balsamico rosso ergeben auf dem Grill eine schön braune Kruste.

- $\Rightarrow$  3) Marinade aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Tabasco oder italienische Peperoncino-paste, Paprika, wenig Zitronensaft oder Aceto Balsamico rosso (für schöne Bräune).
- $\Rightarrow$  4) Dank Deckel verdampft das Fett. Andernfalls entflammt es sich und verbrennt das Fleisch."
- $\Rightarrow$  5) Gleiche Zubereitung für Costine di maiale.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

[Quelle](#)

[Praxis](#)

Schlagwörter: Grill | Lamm, Gitzi, Brust, Rippen, Schenkel  
Mutation: 2016.10.03 Lamm-, Gitzibrust vom Grill

# LAMMFILETS-WÜRFEL - PUNKTGENAU GERÜHRT

## Zutaten

1. Lammfilets (⇒1)
2. Zutaten entsprechend Sauce



Lammfilets - schonend und deshalb zart in Sauce gegart

## Vorbereiten

1. Lammfilets in Küche temperieren.
2. Backofen auf 60° C vorheizen, Teller für Service und ein Schüsselchen zum Warmhalten des Gerichts an die Wärme stellen.
3. Filets in 1,5 cm Würfel schneiden, mit Red Thai Pfeffer und Streuwürze würzen.

## Curry Sauce Ceylon - für Pouletbrust-, Lammnierstück- od. Lammfilet-würfel

4. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer fein geschnitten in Öl dünsten; sobald glasig grosszügig Curry Madras (⇒2) dazugeben
5. Rübli & Kartoffel in feine Plättli geschnitten (Mirepoix) und ein paar Cherrytomaten mitdünsten.
6. Ablöschen mit Bouillon passend zu Fleisch, evtl. Kokosmilch, weiter köcheln bis leicht gebunden (⇒3).
7. Nach Wunsch abschmecken mit Red Thai Pfeffer (Migros), Kalbsfonds, Joghurt (evtl. Mascarpone).

## Garen r [▶Punktgenau garen in der Sauce](#)

8. Die Gäste an den Tisch bitten. Jetzt geht es rasch.
9. Sauce aufkochen, pikant abschmecken, knapp kochend von Platte ziehen.
10. Filetwürfeli dazugeben; sofort & ständig rühren bei 60° -65° C (zwischen durch auf Platte stellen) (⇒3).
11. Gegen Schluss fein geschnittenen grünen Lauch und Oliven in Streifen dazugeben.
12. Garzeit ca. 3 - 4 Min.; einen Würfel zur Garprobe herausnehmen und zerschneiden. Das Fleisch darf innen noch sehr rosig sein (⇒4).
13. Garprozess abbrechen: Fleisch in das vorgewärmte Schüsselchen bei 60° C zugedeckt in den Ofen und sofort auf den heissen Tellern servieren.

## Saucenvariante A

14. Feine Lauchröllchen, wenig Knoblauch, Ingwer in Olivenöl andünsten (⇒5).
15. Ablöschen mit Weisswein & Gin, auf ein Drittel einkochen (⇒5).

16. Sojasauce, etwas Wasser, wenig Glace de viande aufkochen (evtl. mit etwas Instant-Maizena braun ganz leicht binden).

### Saucenvariante B

17. Fein gehackte Zwiebel, wenig Knoblauch, Ingwer in Butter mit sehr klein gewürfelten Peperoni weich dünsten.
18. Ablöschen mit Weisswein, auf ein Drittel einkochen.
19. Kokosmilch (evtl. -pulver), Joghurt oder Crème fraîche, etwas Wasser und Glace de viande begeben. Aufkochen (evtl. leicht binden mit Maizena aufgelöst mit Noilly Prat).
20. Auf Teller dekorieren mit gerösteten Pinienkernen oder Mandelsplittern.

### Tips

- 1) Nicht verwechseln mit Lammnierstück, sondern die fingerlangen und -dünnen Filets kaufen.
- 2) Keinen milden, sondern starken Curry verwenden. Die Sauce soll schön würzig sein.
- 3) Das Fleisch braucht nicht in Sauce zu schwimmen, um punktgenau gar zu werden. Allerdings braucht es ein Minimum an Sauce; je weniger und je weniger gebunden, desto grösser ist das Risiko des Ueberhitzens, d.h. dass die Sauce über 65° heiss wird.
- 4) Das Fleisch darf bei der Garprobe wirklich noch fast rot sein. Bis zum Service wird es im Ofen nachgaren.
- 5) Evtl. mit roten Peperoni-Würfeln und Noilly Prat statt Weisswein/Gin

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Induktion

Warmhalten im Ofen

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Lamm | Gewürfelt | In Sauce gerührt | Zart garen; Filet  
Mutation: 2015.10.15 Lammfilets-Würfel



# LAMMGIGOT - KLEIN (VAC.)

## Zutaten

1. Lammgigotbraten ca. 400 - 500 g (⇒0)
2. Pfeffer, Streuwürze, Kräuter, Butter
3. Butter, geschnittene Rosmarinnadeln oder Ahornsirup mit Sojasauce
4. Glace de viande, Madeira

Für Lammbraten über 600 g (⇒0), siehe Variante  
▶ [Gitzischlegel / Lammgigot \(kleine\), d.h. mit Gargutsensor.](#)

Für kleine Gitzischlegel unter 1 kg siehe  
▶ [Lamm-, Gitzischlegel \(kleine\), d.h. mit Gargutsensor.](#)



Foto pendent!  
Hier Gitzischlegel

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen.
2. Mit schwarzem Pfeffer und Kräutern oder einer Würzmischung (⇒2) und evtl. einer Scheibe Butter vakuumieren (⇒4).
3. 1 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒4).

## Garen

4. Etwa 4 Std. vor dem Service bei 60-62° für min. 180 Min. im Dampf garen (⇒1) 3).
5. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, evtl. mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer bestreuen, ca. 3-5 Min. goldig braten (⇒3).
6. Ziehen lassen für 15 - 30 Min. im Ofen bei 60° C (⇒5).
7. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, aufschäumen und über das Fleisch löffeln.

## Sauce

8. Im Fonds wenig geschnittene Zwiebeln dünsten, dann mit Weisswein auflösen. Sauce nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira herstellen oder nach (⇒5).

## Tips⇒

- ⇒0) Besonders geeignet für Lammgigotbraten, die dünner als 4,5 cm. Sie sind zu klein für den Gargutsensor. Deshalb sous vide zubereiten. Dünne Fettschicht auf den Seiten, die sich gut anbraten lassen nicht abschneiden.
- ⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten, luftig zart und löst sich doch leicht vom Knochen.
- ⇒2) Orientwürzmischung von Migros
- ⇒3) Statt in der Pfanne kann ein sehr rundes Stück mit dem Bunsenbrenner oder noch besser mit einer ▶ [Heissluftpistole](#) gebräunt werden. In diesem Fall Temperatur für garen um 2° erhöhen.
- ⇒4) Wartet das Fleisch mehr als 4 Std. vor Garbeginn vakuumiert im Steamer, dann vor dem Würzen sehr sparsam mit mildem Aceto balsamico einstreichen.
- ⇒5) Wird nicht in der Pfanne angebraten fehlt der Fonds. Also Kräuterbutter in sep. Pfännchen zubereiten. Nicht alles über das Fleisch löffeln. Sondern im Rest wenig geschnittene Zwiebeln dünsten, dann mit Weisswein reduzieren. Rahm, Kalbsfonds dazugeben (gekörnt in der Migros erhältlich) und wenig Glace de viande (aus dem Haco-Lädeli). Abschmecken mit Würzmischung Orient, mit Maizena und Madeira oder Noilly Prat leicht eindicken.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
5. Garen / Dämpfen / 60-62° / N / 120 - 180 Min. / 2 / vak. in Folie auf Rost über Blech

6. Anbraten / Heissluftpistole / 600° / ca. 5 Min. (⇒3)

7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / 15 - 30 Min. / auf Teller

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Rack, Carré

Mutation: 2016.06 Lammgigot - klein (Vac.)

# GITZISCHLEGEL / LAMMGIGOT (KLEINE) \*

## Zutaten

1. Lammgigot oder Gitzischlegel (mit Knochen ca. 1,2 kg) oder
2. Gigot bereits ohne Knochen eingekauft 500 - 700 g oder
3. Lamm- oder Gitzischulter i.d.R. 650 - 800 g. (⇒3)

\* Rezept neu in Website

Für grössere Braten siehe [▶Lammgigot \(schwer\)](#)  
Für dünne Braten siehe [▶Lammgigot - klein \(Vac.\)](#)



Fleisch rosig, extrem luftig, super zart, ein Gedicht

## Vorbereiten

1. Fleisch gelagert einkaufen oder vakuumverpackt im Kühlschrank reifen.
2. Knochen herausnehmen; ergibt bspw. aus 1,2 kg Schlegel 2 Bratenstücke von 450 & 600 g (bei wesentlich leichterem Schlegel und Gitzi den Knochen nicht herausnehmen!).
3. Sobald Braten aus dem Kühlschrank kommt bestreichen mit (⇒9):
  - Rosmarin, Schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, Streuwürze oder
  - Schwarzer Pfeffer, milder Balsamico rosso, Streuwürze, Olivenöl.
4. 4 Stunden vor Beginn der Zubereitung bei Küchentemperatur lagern.

## Garen, Braten, Ziehen lassen - mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘ (⇒6) (wenn dicker als 4.5 cm)

5. 3 1/2 - 4 1/2 Std. (je nach Dicke und Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost legen (⇒4). Rost über das Blech legen. Ohne Vorheizen.
6. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse in Ofen stecken.

7. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Lamm, Gigot‘, [▶Zielkerntemperatur](#) 54-60° C (⇒ 2), Zeitdauer für Garen mindestens 2 1/2 - 3 1/2 Std.
8. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum sanft, schön goldig-braun anbraten, ca. 4-8 Min. (ca. 1 Min. pro Seite). Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen.
9. Bratfett abgiessen. Gehackten Rosmarin in Butter aufschäumen lassen, mit Streuwürze, Pfeffer, wenig Cayenne-Pfeffer würzen und über Fleisch löffeln.
10. Zurück in die 60° C warme ‚Heissluft feucht‘ für 1/2 Std. In dieser Zeit Sauce oder andere Gerichte fertigstellen.

## Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur (wenn dünner als 4,5 cm) (⇒7)

11. 3 - 4 Std.\* vor dem Essen Fleisch auf den Rost (⇒4) und diesen über das Blech legen. Ohne Vorheizen.
12. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.

13. Einstellungen wählen für ‚Heissluft feucht‘ - [▶ Zielkerntemperatur](#) 54-56° C\* (2+3), Ofentemperatur 75 - 80° C\*, geschätzte Zeitdauer für Garen 3/4 - 1 1/2 Std.\*, evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen (5).
  14. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz anbraten, ca. 3-5 Min\*. Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen.
  15. Bratfett abgiessen. Gehackten Rosmarin in Butter aufschäumen lassen, mit Streuwürze, Pfeffer, wenig Cayenne-Pfeffer würzen und über Fleisch löffeln.
  16. Zurück in die 60° C warme ‚Heissluft feucht‘ für 1/2 - 1 Std. (3) In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.
- \* Bei extrem dünnen Braten die tieferen Werte verwenden. Bei Heissluftpistole eher höhere Werte.

### Sauce

17. Im Bratsatz wenig feingeschnittene Zwiebel (evtl. sehr wenig Knoblauch) weichdünsten, mit Weisswein ablöschen. Wasser dazu. Fond in Auffangschale mit heisser Sauce auflösen. Köchelnd reduzieren. In Pfännli absieben.
18. Wenig Glace de viande dazu, Sauerrahm (bei Gitzi Rahm) mit Schwingbesen auflösen, aufkochen. Ein Zweig Rosmarin in Sauce ziehen lassen.
19. Abschmecken mit Kalbsfond (gekörnt von Haco, erhältlich in Migros), evtl. schwarzer Pfeffer, Tabasco, Cognac.
20. Mit Maizena leicht binden, falls zu dünnflüssig.
21. Abschmecken nach Belieben.

### Saucenvariante

22. [▶ Pfefferminz-Marinade und Sauce zu Lamm \(Gigot, Nierstück\)](#)

### Tips

- 1) Wenn die Stücke relativ flach sind, so lassen sie sich besser anbraten; also nicht binden.
- 2) Heissluft feucht: Je dünner der Braten - desto tiefer die Kerntemperatur vor dem Anbraten. Je dicker desto höhere Temperatur, bspw. wenn rundum kugelig mit 12 cm Durchmesser, dann eher 60°.  
Da die Heissluftpistole weniger Hitze in das Fleisch bringt, als die Pfanne oder der Grill, darf die Kerntemperatur vor dem Anbraten eher höher sein. Das gleiche gilt für den [Grill 800°](#)  
Ofentemperatur bei dünnen Stücken nur 75°, um längere Gardauer zu ermöglichen (wird zarter).
- 3) Schulter mit Knochen eher 2° höhere Kerntemperatur und länger ziehen lassen, mind. 1 1/2 bis 2 Std. bei 60°
- 4) Das kleine Stück erst nach 20-30 Min. in den Ofen legen.
- 5) Nach Erreichen der Zielkerntemperatur stellt der Ofen ab (VZug: [▶ Reihenfolge](#) für die effektive Gardauer).
- 6) Betriebsart ‚Zartgaren angebraten‘ verwenden. Andernfalls wird mit Dampf gegart. Aber nicht vor dem Garen anbraten, sondern nachher.
- 7) Sous-Vide finde ich für Braten, die dünner als 4,5 cm sind, die sicherere Wahl [▶ Lammgigot - klein \(Vac.\)](#).
- 8) Bei langer Gardauer ist ‚Ziehen lassen‘ höchstens bei sehr sehnigen Stücken notwendig. Im Normalfall möglichst nicht länger als 1/2 Std.; wird sonst viel zu weich.
- 9) Ich ziehe vor: Vor dem Würzen mit Aceto Balsamico bestreichen. Dies ergibt beim ‚Zartgaren‘ eine schöne braune Oberfläche, die sich sehr gut anbraten lässt!

**Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material**

**Variante: GourmetGuide - Zartgaren**

7. Fu Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Lamm / Lammgigot / Kerntemp. 54-58° C / Dauer 2.5-3 Std.\* / evtl. Ende / I / Rost direkt über Blech

8. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 4-8 Min.\* / Bratpfanne

10. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 60°\* / mind. 0.5 - 1 Std.\* / I / Rost direkt über Blech

\* je nach Grösse und Form (2)



**Variante: Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur**

13. Garen / BA Heissluft feucht / Kern 54-56°\* / Ofen 75 - 80°\* / Dauer 1/2-1 1/2 Std. / 1 oder 2 / direkt auf Rost

14. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 4-8 Min.\*

16. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 60°\* / 1/2 - 2 Std.\* / 1 / auf Platte

\* je nach Grösse und Form (⇒2)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Lamm | Gitzi | Hit; Schlegel, Gigot, Schulter

Mutation: 2015.08.29 Lammgigot/Gitzischlegel



Gitzischulter, 760 g, nach dem Bräunen mit der Heissluftpistole



Gitzischlegel, im Grill 800 gebräunt



# LAMMGIGOT (SCHWER)

## Zutaten

1. Lammgigot (mit Knochen über 1,8 kg) oder
2. Gigot bereits ohne Knochen eingekauft über 1,2 kg

Für leichtere Braten siehe [▶Lammgigot/ Gitzischlegel \(kleine\)](#)



Fleisch rosig, extrem luftig, super zart, ein Gedicht

## Vorbereiten

1. Fleisch gelagert einkaufen oder vakuumverpackt im Kühlschrank reifen.
2. Knochen herausnehmen; ergibt bspw. aus 2,5 kg Schlegel 2 Bratenstücke von 1,3 & 1 kg.
3. Sobald Braten aus dem Kühlschrank kommt bestreichen mit  $\Rightarrow$ 6):
  - Rosmarin, Schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, oder
  - Schwarzer Pfeffer, milder Aceto Balsamico rosso, Olivenöl.
4. 4 Stunden vor Beginn der Zubereitung bei Küchentemperatur lagern.

## Garen, Braten, Ziehen lassen - mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘

5. 3.5 - 5 Std. (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost legen  $\Rightarrow$ 4) und evtl. mit mildem, ungeräuchertem Bratspeck abdecken  $\Rightarrow$ 3). Rost direkt auf das Blech legen. Ohne Vorheizen.
6. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse in Ofen stecken.
7. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Tierart ‚Lamm‘ ‚Gigot‘, [▶Zielkerntemperatur](#) 58-60° C  $\Rightarrow$  2), Zeitdauer für Garen 3 - 4 Std.

8. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum sanft, schön goldig-braun anbraten, ca. 4-8 Min. (ca. 1 Min. pro Seite).
  9. Bratfett abgiessen. Gehackten Rosmarin in Butter aufschäumen lassen, mit Streuwürze, Pfeffer, wenig Cayenne-Pfeffer würzen und über Fleisch löffeln.
  10. Zurück in die 60° C warme ‚Heissluft feucht‘ für mind. 1/2 - max. 1 Std.  $\Rightarrow$  2). In dieser Zeit Sauce oder andere Gerichte fertigstellen.
- \* Bei extrem schlanken Braten die tieferen Werte verwenden.

## Sauce

11. Im Bratsatz wenig feingeschnittene Zwiebel weichdünsten, mit Weisswein ablöschen. Wasser dazu. Fond in Auffangschale mit heisser Sauce auflösen. Köchelnd reduzieren. In Pfännli absieben.
12. Wenig Glace de viande dazu, Sauerrahm mit Schwingbesen auflösen, aufkochen. Ein Zweig Rosmarin in Sauce ziehen lassen.
13. Abschmecken mit Kalbsfond (gekörnt von Haco, erhältlich in Migros), evtl. weisser Pfeffer, Tabasco, Cognac.
14. Mit Maizena leicht binden, falls zu dünnflüssig.

## 15. Anrichten auf Saucenspiegel in heissen Tellern.

### Tips

- ⇒ 1) Wenn die Stücke relativ flach sind, so lassen sie sich besser anbraten; also nicht binden.
- ⇒ 2) Je dicker der Braten - desto höher die Kerntemperatur vor dem Anbraten und länger das ‚Ziehen lassen‘.
- ⇒ 3) Magere Braten sind naturgemäss etwas trockener. Bei langen Garzeiten evtl. eine Schicht milde, ungeräucherte Bratspeckstreifen über das Fleisch legen.
- ⇒ 4) Das kleine Stück erst nach 20-30 Min. in den Ofen legen.
- ⇒ 5) Die Sauce evtl. vorbereiten während Braten im Ofen gart. Fonds aus Bratpfanne und Auffangschale nach dem Anbraten und vor dem Abschmecken zur Sauce giessen.
- ⇒ 6) Ich ziehe vor: Vor dem Würzen mit Aceto Balsamico bestreichen. Dies ergibt beim ‚Zartgaren‘ eine schöne braune Oberfläche, die sich sehr gut anbraten lässt!

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Lamm | Hit; Schlegel, Gigot  
Mutation: 2015.11.05 Lammgigot (schwer)

Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Variante: GourmetGuide - Zartgaren

7. Fu Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Lamm / Lammgigot / Kerntemp. 58°-60° C\* / Dauer 3 - 4 Std.\* / evtl. Ende / I / Rost direkt über Blech

8. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 4-8 Min.\* / Bratpfanne

10. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 60° / 0.5 - max. 1 Std.\* / I / Rost direkt über Blech

\* je nach Grösse und Form

Zeitplan	Dauer	Beginn
Fleisch Küchentemperatur annehmen lassen	2 - 4 Std.	
Start Zartgaren im Ofen	3 - 4 Std.	
Anbraten	4 - 8 Min.	
Ziehen lassen, Sauce herstellen	30 - 60 Min.	

# LAMMGIGOT AM STÜCK (WIRTH)

## Zutaten

1. Schweres Lammgigot am Knochen

Variante der Zubereitung im Backofen ohne Gargutsensor! siehe „[►Magere Braten \(Gabelzart Wirth\)](#)“



Fleisch rosig, extrem luftig, super zart, ein Gedicht

## Vorbereiten

1. Falls noch ungenügend gelagert, dann max. 1-2 Tage mit Würzpaste [►reifen](#) bei 15°C, oder
2. Wenn Fleisch schon bei Metzger und/oder vakuumverpackt im Kühlschrank gereift wurde, dann sobald Braten aus dem Kühlschrank kommt bestreichen mit:
  - Rosmarin, Schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch, Streuwürze, oder
  - Schwarzer Pfeffer, milder Balsamico rosso, Streuwürze, Olivenöl.
3. 4 Std vor Beginn Küchentemperatur annehmen lassen.

## Garen, Braten, Ziehen lassen

4. Backofen vorheizen 80°C .
5. 4 Std. vor dem Essen in Ofen; [►Ziel-Kerntemperatur](#) knapp 58°C im dicksten Teil.
6. Backofen öffnen, auf 60° C reduzieren; Sanft anbraten ca. 6-13 Min.;
7. In Backofen bei 60°C; 2 Std.

## Sauce zur traditionellen Paste [⇒2\)](#)

8. Nach dem Anbraten: evtl. Butter aufschäumen, fein geschnittener Thymian oder Rosmarin hinein, sobald duftend über den Braten löffeln;
9. Fond in Bratpfanne und in Auffangschale auflösen mit Weisswein; Reste der Würzpaste dazugeben (falls nicht zu sauer vom Zitronensaft); Wasser dazu, köchelnd reduzieren; in Pfännli absieben;
10. Wenig Glace de viande dazu, Sauerrahm mit Schwingbesen auflösen, aufkochen;
11. Abschmecken mit Kalbsfond (gekörnt von Haco, erhältlich in Migros), evtl. weisser Pfeffer, Tabasco, Cognac
12. Mit Maizena leicht binden, falls zu dünnflüssig.

## Tips [⇒](#)

- [⇒1\)](#)
- [⇒2\)](#) Sauce je nach Würzpaste abändern.
- [⇒3\)](#)

**Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material**

7. Vorheizen / Heissluft feucht / 75-80° / J /

8. Garen / Heissluft feucht / 75-80° / J / Kerntemperatur 55-58° / 1 oder 2 / direkt auf Rost, darunter Schale

9. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 6-13 Min.

10. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 55-60° / 2 Std. / auf Platte

Quelle


Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Lamm | Gitzi | Hit; Schlegel, Gigot, Schulter

Mutation: 2015.08.29 Lammgigot am Stück

# LAMMHERZ (CORAZON)

## Zutaten

1. Lammherz 1)



Peruanische Spezialität  
Exotisch + fein- Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Fett und Adern entfernen, es bleiben etwa 160 g.
2. Herz quer zur Faser in Streifen schneiden (ca. 0.5 cm).
3. Würzen mit schwarzem Pfeffer und etwas Cayenne (evtl. Red Thai Pfeffer).
- 4.

## Garen

5. In Olivenöl scharf anbraten, muss innen noch rosa aber nicht blutig sein (wird sonst hart - ähnlich wie Leber).
6. Warm stellen oder an den Pfannenrand schieben.
7. Fein geschnittener Ingwer & Knoblauch im in der Pfanne verbleibenden Oel, evtl. mit etwas Butter ergänzt, aufschäumen & mit dem Fleisch verrühren; salzen und sofort servieren.

## Tips

- 1) Ein Herz reicht für 2 Personen

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

 [Quelle](#)

 [Praxis](#)

Schlagwörter: Lamm, Herz

Mutation: 2017.11.11 Lammherz (Corazon)



# LAMMLEBER - ASIATISCH

## Zutaten 2 Personen:

1. Lammleber, ca. 300 g, schwarzer Pfeffer
2. 1 kleine Zwiebel, Knoblauchzehe, Ingwer 5 Scheiben
3. ca. 2 dl Weisswein, Kalbsfonds gekörnt. Glace de viande (Haco), Sojasauce
4. Tabasco oder Peperoncini
5. Sonnenblumenöl
6. Petersilie, Zitronenschalenabrieb



Speziell fein, Hier Gitzileber - nicht asiatisch  
Foto Pendent! ersetzen

## Vorbereiten

1. Lammleber in ca. 7 mm dicke Streifen schneiden, dann auf etwa 3 cm Länge halbieren. Grosszügig schwarz pfeffern.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sehr fein würfeln; getrocknete Mango in Würfel von ca. 5 mm Kantenlänge schneiden.

## Sauce

3. Fein geschnittene Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Bratpfanne dünsten bis stark duftend aber nicht braun!
4. Mit Weisswein ablöschen/reduzieren, Geschmack verstärken mit Kalbsfond gekörnt von Migros und Glace de viande (nur eine Haselnuss), Sojasauce dazu. Köcheln. (⇒2)
5. In Noilly Prat eingelegte getrocknete Mangowürfeli dazu; mit Tabasco grosszügig pikant abschmecken (oder vorgängig gehackte getrocknete Peperoncini mit Ingwer beigegeben).
6. Mit Maizena aufgelöst mit Noilly Prat leicht binden. Warmhalten.

## Garen und Fertigstellen (⇒3)

7. Lammleber in grösster Antihalt-Bratpfanne in rauchheissem Sonnenblumenöl anbraten. Laufend wenden oder aufschütteln(⇒1).
8. In vorgewärmte kleine Schüssel in Ofen stellen (60° C) (⇒4).
9. Sauce nochmals erhitzen, evtl. etwas verlängern (⇒2), abschmecken (Pfeffer, Tabasco) und über das Fleisch giessen. Mischen.
10. Gehackte Petersilie und abgeriebene Zitronenschale darunter ziehen und sofort servieren.

## Tips(⇒)

- ⇒1) Lammleber muss die rosa Farbe rasch verlieren. Andernfalls wirkt sie nachher ‚pfludrig‘ und sieht unschön aus. Also intensiver braten als Gitzi- oder Kalbsleber
- ⇒2) Fleisch soll schlussendlich nicht in einem See von Sauce, aber auch nicht auf dem Trockenen liegen.
- ⇒3) Gäste zu Tisch bitten.
- ⇒4) Nicht in der heissen Pfanne liegen lassen!

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Lamm, Leber

Mutation: 2018.02.18 Lammleber - asiatisch

# LAMMLEBER CHINESISCH

## Zutaten 2 Personen:

1. Lammleber, ca. 300 g, schwarzer Pfeffer
2. Für Marinade: 1 EL Maizena, 2 EL Noilly Prat, 2 EL Sojasauce, Peperoncini u/o Tabasco evtl. Sriracha
3. 1 kleine Zwiebel, 1/3 rote Peperoni
4. 2 Knoblauchzehen, ca. 1 ½ cm Ingwer in Scheiben
5. Noilly Prat



Ein mal anders!  
gan

## Vorbereiten

1. Lammleber in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Dann quer in ca 5 -10 mm Breite Streifen, pfeffern. Zutaten für Marinade mischen und Fleisch darin rühren.
2. Zwiebel sehr fein würfeln; Peperoni in Würfeln von ca. 2-3 mm Kantenlänge schneiden.
3. Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Lauch in schmale ca. 5cm lange Streifen schneiden.

## Garen und Fertigstellen

4. Zwiebeln, leicht gesalzen, und Peperoni auf grosser Hitze weich dünsten.
5. Knoblauch und Ingwer begeben. Sobald sich Duft entwickelt die Leber zugeben und pfannenrühren. ⇒ 1)
6. Wenn die Leber äusserlich nicht mehr roh aussieht die Hitze reduzieren, den Lauch begeben und weiter pfannenrühren bis er leicht gedünstet aussieht. Flüssigkeit zugeben (Noilly Prat, evtl. etwas Wasser) ⇒ 2)

7. Mit gehacktem Lauch garnieren, abschmecken mit Salz u.a. nach Belieben, rühren, servieren.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Zeigen die Seiten der Streifen keine rohen Flecken mehr, dann Lauch beigegeben.
- ⇒ 2) Fleisch soll schlussendlich nicht in einem See von Sauce, aber auch nicht auf dem Trockenen liegen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Lamm, Leber

Mutation: 2018.02.13 Lammleber chinesisich

# LAMM NIERSTÜCK

## Zutaten

1. Lammnierstück, 300 g (immer ohne Knochen!)



Einfach - fein, wenn gut gelagert.

## Reifen

1. Am einfachsten [▶vakuuiert im Kühlschrank](#) oder
2. [▶Säurehaltig geölt in Frischhaltefolie](#) 1).
3. 4 Stunden vor Garbeginn in Küche oder 1/2 Std. in Ofen bei 40°C.
  - 1) Milder Aceto balsamico rosso, schwarzer Pfeffer, Olivenöl (salzen resp. Streuwürzen erst nach dem Anbraten oder kurz davor).

## Garen

4. Ca. 50 Min. vor dem Service: Ofen 75°C vorheizen
5. Fleisch ohne Folie 15 Min. [⇒](#) 1) direkt Rost.
6. Ofen öffnen & auf 60°C reduzieren.
7. Kurz in Olivenöl anbraten, 2-4 Min.; streuwürzen.
8. Fleisch zurück in Ofen bei max. 60° C für 30 Min.
9. Evtl. Rosmarin oder Thymian (je nach Würzpaste) in Bratpfanne mit wenig Butter aufschäumen und über Fleisch giessen (dann ablöschen für Sauce).
10. Sauce in sep. Pfännli nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira, oder einfach in Schritt 9 den Fonds mit Madère auflösen.

## Saucenvariante

11. [▶ Pfefferminz-Marinade und Sauce zu Lamm \(Gigot, Nierstück\)](#)

## Tips [⇒](#)

- [⇒](#) 1) Nur 200 g schweres Nierstück geht nur 10 Min. in Ofen

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

4. Vorheizen / Heissluft feucht / 75° / J /
5. Erwärmen / Heissluft feucht / 75° / J / 10-15 / 1 oder 2 / direkt auf Rost
7. Anbraten - Garen / Induktion / Stufe 7 dann 5 / 2-4 Min. / Bratpfanne
8. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 55-60° / J / mind. 30 Min / 1 oder 2 / auf Teller

[↩Quelle](#)

[↩Praxis](#)

Schlagwörter: Lamm, Gitzi, Nierstück  
Mutation: 2015.08.28 Lammnierstück

# LAMM NIERSTÜCK (VAC.)

## Zutaten

1. Lammnierstück, 150 - 350 g oder kleines Stück aus Lammgigot (⇒0)
2. Pfeffer, Kräuter, Butter
3. Butter, geschnittene Rosmarinnadeln oder Ahornsirup mit Sojasauce (⇒8)
4. Glace de viande, Madeira

Siehe auch Variante  
► [Wirth](#)



Sous Vide - weniger lang in der Küche stehen!  
gan

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen (⇒2).
2. Mit Pfeffer, Kräutern und evtl. einer Scheibe Butter vakuumieren (⇒4) (⇒6).
3. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒6).

## Garen

4. Etwa 50 Min - 1 ½ Std. vor dem Service bei 53-55° für 30 -60 Min. im Dampf garen (⇒1) (⇒7).
5. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, je Seite 1 Min. anbraten, streuwürzen (⇒3).
6. 15 - 30 Min in Ofen bei 55° C ziehen lassen(⇒5).
7. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, evtl. Knoblauch aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒8).

## Sauce

8. Fonds auflösen und Sauce in sep. Pfännli nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira herstellen.

## Tips⇒

- ⇒0) Für die Zubereitung ist weniger das Gewicht, als die Dicke des Nierstücks wichtig (⇒7).
- ⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten und luftig zart.
- ⇒2) Möglichst nicht über das Verbrauchsdatum hinaus reifen lassen.
- ⇒3) In sehr heisser Chromstahlpfanne kann das Nierstück innert 30 - 60 Sek. je Seite gebräunt werden.
- ⇒4) Roher Knoblauch wird im Vakuumbeutel hellgrün und riecht nicht angenehm, deshalb weglassen.
- ⇒5). Nicht länger als 30 Min. ziehen lassen. Für Nachservice keinesfalls heisser als 55°!
- ⇒6) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sparsam mit Aceto balsamico rosso einstreichen.
- ⇒7) Leichtes Stück von ca. 1.5 cm Dicke 52° - 30 Min., mittleres Stück von 2 cm 53° - 60 Min., dickes Stück über 2,5 cm 55° - 75 Min.; Lammgigot 350 g 4 cm dick - 65° 90 Min.
- ⇒8) Variante: Ahornsirup mit Sojasauce zu gleichen Teilen verrühren und noch in der Pfanne über Fleisch verteilen bis Sirup leicht eingedickt ist (Idee von VZug, Vacuisine, Seite 74).



**Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material**

4. Garen / Dämpfen / 53-55° / N / 30 -75 Min. / 2 / vak. in Folie auf Rost über Blech ⇒7)

6. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 1 - 2 Min. ⇒3)

7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 55° / 15-30 Min. / auf Teller

↪Quelle

↪Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Rack, Carré

Mutation: 2016.06 Lammnierstück (Vac)

# LAMMRACK, -HÜFTLI (WIRTH)

## Zutaten

1. Lammrack, - hüftli, ca 400 g.rack
2. Pfeffer, Olivenöl, evtl.Aceto balsamico rosso
3. Butter, Rosmarinzweig, evtl. Streuwürze, Knoblauch
4. Glace de viande, Madeira

Siehe auch Variante

►Vac.



Hüftli und Rack -  
ähnlich wie Rack und doch anders

## Vorbereiten

1. ►[Vakuumiert im Kühlschrank](#) reifen. Wegen Knochen höchstens bis zum Verbrauchsdatum.
2. Rack entlang den Knochen ein wenig einschneiden (um Krümmung zu vermeiden).
3. 3 Stunden vor Garbeginn in Küche oder 1 Std. in Ofen bei 40°C. Mit mildem Aceto balsamico rosso sparsam bepinseln; mit schwarzem Pfeffer und Olivenöl marinieren (salzen resp. streuwürzen erst nach dem Anbraten oder kurz davor).

## Garen

4. Fleisch ohne Folie gut 1.25 Std. vor dem Servieren auf Rost in den Ofen (Heissluft feucht 80°C 25 Min.).
5. Ofen öffnen und auf 60°C reduzieren.
6. Allseitig goldig anbraten in der Bratpfanne, auf dem Grill (4-6 Min.) ⇨ 1). oder mit der ►[Heissluftpistole](#).
7. Fleisch zurück in Ofen für mind. 30 Min. ⇨ 2).

8. Klein geschnittene Rosmarinnadeln, evtl. wenig Knoblauch in Bratpfanne mit wenig Butter aufschäumen und über Fleisch giessen (dann Fond in Pfanne auflösen für Sauce).

## Sauce

9. Fonds auflösen und Sauce in sep. Pfännli nach Belieben mit Glace de viande, evtl. Madeira herstellen.

## Tips

- ⇨ 1) Hüftli in der Pfanne anzubraten ist schwierig, weil sie kugelig werden. Sie werden aber sehr zart, ähnlich Rehschnitzel.
- ⇨ 2) Ziehen lassen im Ofen macht das Fleisch zarter; also lieber 1 Std. statt nur 30 Min. bei 60° C, insbesondere wenn nur ganz kurz angebraten wurde.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

4. Vorheizen / Heissluft feucht / 80° / J /
4. Erwärmen / Heissluft feucht / 80° / J / 25 Min / 1 oder 2 / direkt auf Rost
6. Anbraten - Garen / Induktion / 7 dann 5 / 4-6 Min. / Bratpfanne
7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / J / mind. 30 Min / 1 oder 2 / auf Teller

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Rack, Carré

Mutation: 2015.07 Lammrack, -hüftli

# LAMMRACK (VAC.)\*

## Zutaten

1. Lammrack, ca.400 g (⇒0)
2. Pfeffer, Streuwürze, Kräuter, Butter
3. Butter, geschnittene Rosmarinnadeln oder Ahornsirup mit Sojasauce (⇒8)
4. Glace de viande, Madeira

\* Rezept neu in Website

Siehe auch Variante  
► [Wirth](#)



Hüftli und Rack -  
luftiger als je erlebt

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen (⇒2).
2. Rack entlang den Knochen ein wenig einschneiden (um Krümmung zu vermeiden) (⇒0).
3. Mit Pfeffer, Kräutern und evtl. einer kleinen Scheibe Butter vakuumieren (⇒4) (⇒6) (⇒7).
4. 2 Std. vor Garbeginn in Küche Temperatur annehmen lassen (⇒6).

## Garen

5. Etwa 2 ¼ Std. vor dem Service bei 55-58° für 90 Min. im Dampf garen (⇒1).
6. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, evtl. mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer bestreuen, ca. 5 Min. goldig anbraten (⇒3).
7. 30 Min in Ofen bei 60° C (⇒5).
8. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, evtl. Knoblauch, aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒8). Jus aus dem Vakuumbeutel begeben.

## Sauce

9. In Fonds wenig gehackte Zwiebel dünsten, mit Weisswein auflösen und reduzieren. Mit Wasser verlängern, mit Kalbsfonds (gekörnt) und Glace de viande den Geschmack verstärken, evtl. mit Maizena aufgelöst mit Madeira leicht binden. Beim Rack angesammelten Jus dazu geben.

## Tips

- ⇒0) Dem Lammrack wird im Ausland i.d.R. die Wirbelsäule abgesägt. Ist dem nicht so, muss die Garzeit um mindestens 30 Min. verlängert werden. Zudem empfiehlt sich die Wirbelsäule bei den Bandscheiben einzuschneiden. Ist der Deckel bestehend aus Fett, Bindegewebe und kaum Fleisch nicht entfernt, so sollten zusätzliche 30 Min. im Dampf gegart werden. Zudem Temperatur eher 58°. Zum Schluss auch auf der Innenseite der Rippenknochen genügend bräunen.
- ⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten und luftig zart. Lammrack 500 g bei 57° garen.
- ⇒2) Wegen Knochen eher kurz reifen.
- ⇒3) Statt in der Pfanne kann das gut abgetrocknete Lammrack mit dem Bunsenbrenner oder einer ► [Heissluftpistole](#) gebräunt werden.
- ⇒4) Roher Knoblauch wird im Vakuumbeutel hellgrün und riecht nicht angenehm, deshalb weglassen.

- ⇒5). Für Nachservice auf 55° reduzieren!
- ⇒6) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sparsam mit Aceto balsamico rosso einstreichen.
- ⇒7) Scharfe Knochenteile abdecken mit Folie, andernfalls wird bei Vakuumieren der Beutel durchstochen.
- ⇒8) Variante: Ahornsirup mit Sojasauce zu gleichen Teilen verrühren und noch in der Pfanne über Fleisch verteilen bis Sirup leicht eingedickt ist (Idee von VZug, Vacuisine, Seite 74).

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
 5. Garen / Dämpfen / 55.57° / N / 90-135 Min. / 2 / vac. in Folie auf Rost über Blech  
 6. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 5 Min.  
 7. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / 30 Min. / auf Teller

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Lamm; Gitzi, Huft, Rack, Carré  
 Mutation: 2016.06 Lammrack (Vac)

### Lammrack (Vac.) mit Heissluftpistole gebräunt



Deckel mit etwas Fett und Bindegewebe vom Metzger entfernt



Deckel nicht entfernt



# LAMMRAGOUT "ORIENTALISCH"

## Zutaten

1. Lammschulter
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Rübli, Kartoffel
3. Weisswein, Pelati
4. Rindsbouillonwürfel, 1 TL Thai Pfeffermischung; 2 Lorbeerblätter, 4 Nägeli, 1 EL Curry Madras; Kokos Raspel oder Kokosmilch.
5. Maizena, Sojasauce, Gin
6. Sultaninen, Mango getrocknet
7. evtl. Erdnüsschen
8. Beilagen (⇒ 1)



Lammschulter als Ragout - mit exotischer Duftnote  
Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Lammschulter rechtzeitig aus Kühlschrank nehmen und Temperatur annehmen lassen.
2. In kleine Würfel schneiden (bspw. 1.5 cm)
3. Portionenweise im Gussbräter kurz, scharf anbraten, nur auf der Fettseite; in Ofen bei 80° C an die Wärme.

## Schmoren im Sud nach [Wirth'](#)

4. Geschnittene Zwiebel, gehackter Knoblauch und Ingwer zusammen mit Rübli und Kartoffel in feinen Streifen dünsten; ablöschen mit Weisswein, dann Pelati dazu.
5. Würzen mit Rindsbouillonwürfeln, Thai Pfeffermischung; Lorbeerblätter, Nägeli, Curry Madras; Kokos Raspel oder Kokosmilch.
6. Mit heissem Wasser auffüllen, damit Fleisch später zugedeckt; evtl. mit Maizena leicht binden (aufgelöst in Sojasauce, Gin oder Kernobst-schnaps); Gemüse knackig köcheln.
7. Erhitzen, von Feuer ziehen, Fleisch dazugeben; auf Platte zurück um konstante 80° C zu erreichen (ca. 30 Min.); dann Sultaninen & grob geschnit-

tene getrocknete Mango dazu & in Ofen bei 90° (Sauce wird dann in Pfannenmitte ca 80° erreichen), nach 2 Stunden kontrollieren.

8. Evtl. servieren mit gesalzenen, gerösteten Erdnüsschen.

## Variante: Schmoren sous vide (Vac)

9. Fleischwürfel durch einen weiten Trichter in Vakuumbbeutel geben. Soviel Sauce dazu giessen, dass die Lufträume zwischen den Würfeln gefüllt werden und sie alle bedeckt sind. Vakuumieren mit Sauce ist [hier](#) oder [im Internet](#) beschrieben.
10. Dämpfen bei 65 eher 70° C während 3 - 5 Std. je nachdem wie zart das Fleisch ist (⇒ 3).

## Sauce

11. Sud einkochen, abschmecken.

## Tips⇒

⇒ 1) Dazu bspw. Couscous, Gemüse Zucchetti & Butternut Kürbis.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Lamm, Schulter | Zart garen | Schmoren | Ragout

Mutation: 2017.11.10 Lammragout "orientalisch"

# LAMMVORESSEN EMMENTALER ART

## Zutaten

1. Lammschulter (-späli) (ohne Knochen)
2. Rüebli, Sellerie, Zwiebel
3. Weisswein, Nelken, Lorbeer, weisse Pfefferkörner, Wasser & entspr. Menge Rindsbouillonwürfel & allenfalls Kalbsfonds (gekörnt von der Haco (resp. Migros) sowie Petersilie.


## 4. [▶ Béchamel](#)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
Garen Sous vide - analog [Wildpfeffer \(Vac\)](#)



Safran gibt der Sauce den typischen Duft der Emmentaler Art - Foto pendent!

## Vorbereiten 1)

1. Fleisch mind. 2 Std in Küche Temperatur annehmen lassen.
2. Muskel ohne Sehnen in grössere, sehnige in etwas kleinere Stücke schneiden.
3. Rüebli, Sellerie (Stücke grösser als Rüebli), Zwiebel dünsten; mit Weisswein ablöschen; Nelken, Lorbeer, weisse Pfefferkörner, Wasser & entspr. Menge Rindsbouillonwürfel & allenfalls Kalbsfonds (gekörnt von der Haco (resp. Migros) sowie Petersilie, dazu; aufkochen & max. 7 Min. köcheln. )

## Schmoren im Sud nach [▶ ‚Wirth‘](#)


4. Topf vom Herd ziehen und Fleisch in die Flüssigkeit geben; Pfanne zurück auf Platte & erhitzen auf max. 80° (ohne Blasen zu produzieren; sonst lieber sofort und entsprechend länger in den Ofen).
5. Bräter in Ofen bei 90° C (zu Beginn evtl. höher falls auf Herd nicht min. 75° erreicht wurden).
6. Gar, d.h. Stricknadel lässt sich leicht einschieben, je nach Fleisch & Grösse der Würfel nach ca. 4 Std. (ab der 3. Stunde alle Halbstunden kontrollieren).

7. Wenn am Vortag gegart: Topf kühl stellen; am nächsten Tag allfällige Fettschicht abnehmen.

## Sauce

8. Fleisch & Gemüse in je eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie decken & in Ofen bei 50°.
9. Gedünstete Mehlsauce herstellen (siehe [▶ Béchamel](#)); mit in Vollrahm aufgelöstem Safran parfümieren; abschmecken mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
10. Evtl. vor dem Anrichten geschlagenen Rahm unter Sauce ziehen).

## Variante: Garen sous-vide

11. Fleischwürfel durch einen weiten Trichter in Vakuumbbeutel geben. Soviel Sauce dazu giessen, dass die Lufträume zwischen den Würfeln gefüllt werden und sie alle bedeckt sind. Vakuumieren mit Sauce ist [▶ hier](#) oder [▶ im Internet](#) beschrieben.
12. Dämpfen bei 65 eher 70° C während 3 - 5 Std. je nachdem wie zart das Fleisch ist )

## Tips

- ⇒ 1) Am Vortag oder am Morgen für das Nachtessen zubereiten; evtl. doppelte Ration
- ⇒ 2) Gemüse muss noch sehr knackig bleiben

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

 Quelle

 Praxis

*Schlagwörter: Lamm, Schulter, Voressen*

*Mutation: 2017.11.10 Lammvoressen Emmentaler Art*





11

**RIND (HAUPTSPEISE)**



# EASYCOOK RIND (HAUPTSPEISE)

Hier nur die Einstellungen für HSL und HSE. Soweit vorhanden - primär die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Allgemein betr. Sousvide oder Vacuisine:V-Zug Webseite: [►Allgemein/Uebersicht](#) resp. [►Rindfleisch](#).
  - 2) Dampftemperatur und Garzeiten für Rindfleisch (Steaks) bestimmen nach [►Sous-vidé Steak.de](#); siehe Rezept [►Rindsfilet Médailles \(Vac\)](#).
- ) Dunkler Fleischfonds: <http://www.kuechengoetter.de/rezepte/Saucen/Dunkler-Fleischfond-6504.html>  
[► Uebersicht Kerntemperaturen nach Garstufen von Bell](#)

# SPECIAL CUTS - PROVIANDE

## Das Einmaleins der unbekannteren Schnitte

► [Publikation zu den wenig bekannten Fleischzuschnitten](#). Die meisten sind geschmacklich sehr interessant und wenn SousVide vorgegart sehr angenehm im Biss.

## Zubereitung von Special Cuts - Rezepte

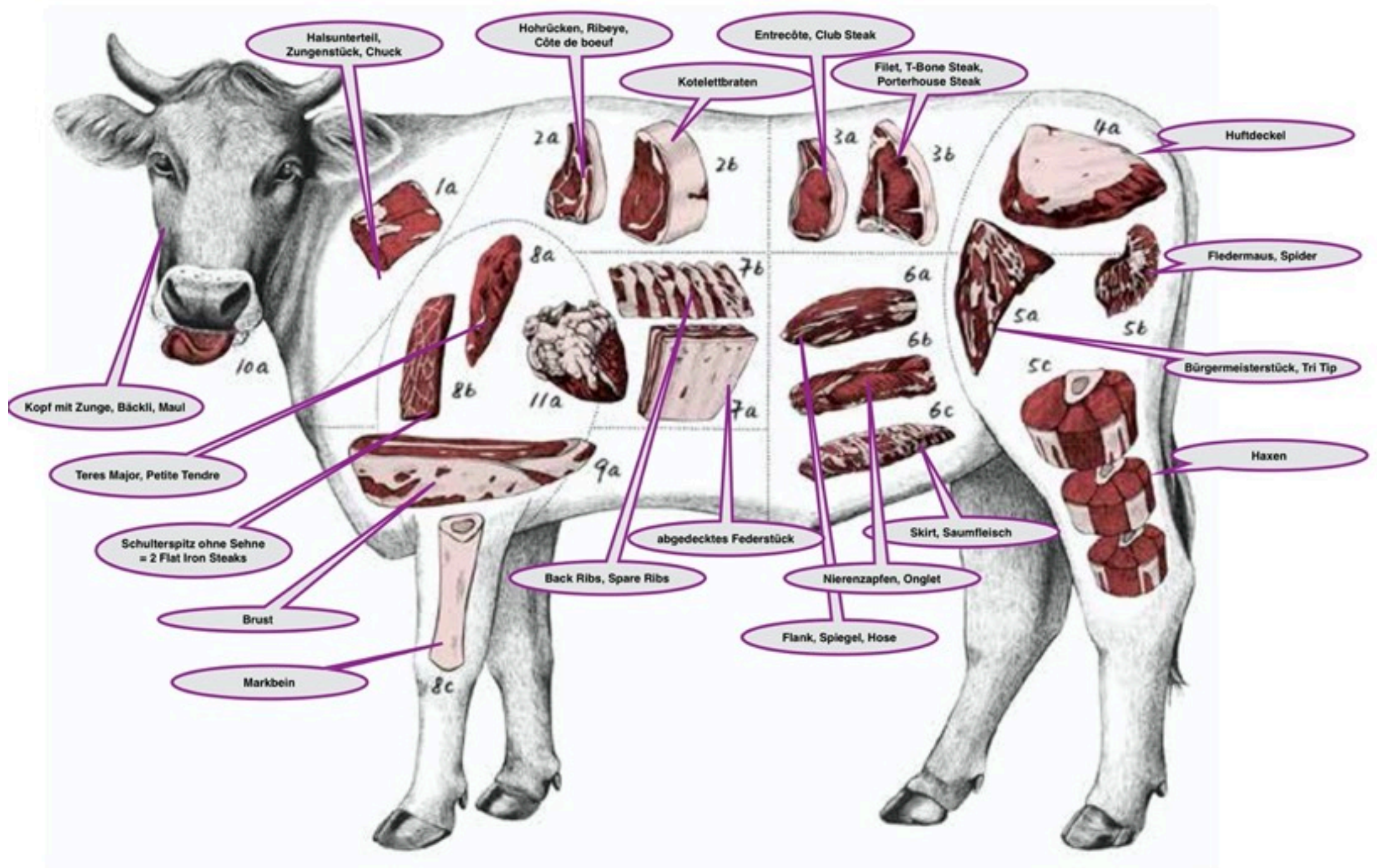
► [Download von Rezepten](#). Die Zeiten für SousVide sind teils unnötig lange! vergleiche die einzelnen Rezepte in SalixCulinaire

Die Webseite von Proviande (siehe ‚Quelle‘) enthält auch Video Einführungen für den Metzger; d.h. Anleitungen wie die Fleischstücke aus dem Tier geschnitten werden.

→ [Quelle](#)

# NOSE TO TAIL - BIO SUISSE

Teilstücke vorgestellt durch Bio Suisse – mehr dazu in den nächsten Abschnitten



Quelle

# VORDERVIERTEL - BIO SUISSE

## Weniger bekannte Stücke mit Rezepten in SalixCulinaire

### ★ Kopf mit Zunge, Bäckli, Maul(10)

Insbesondere die Kalbszunge (gesalzen) ist eine Delikatesse. Desgleichen Lammzungen. Auch Kalbsbäckli sind sehr fein (als Ragout gegart nach Wirth oder Sous Vide, oder Sous Vide am Stück).

- [➤ Rinds- oder Kalbszunge](#)
- [➤ Kalbskopfbäckli \(vac.\)](#)

### ★ Hals (1)

Der gut durchzogene Unterteil des Halses. Gut lagern, d.h. mind. 5 Wochen.

Verwendung Bio Suisse

- Im Winter als Braten schmoren, im Sommer grillieren (indirekt).
- Scheiben vom hinteren, gegen den Rücken gelegenen Teil des Muskels können wie Steaks direkt grilliert werden

Verwendung SalixCulinaire

- **pendent!?**

### ★ Hohrücken, Ribeye (2a)

Der Hohrücken reicht von der 1. bis zur 6. oder 7. Rippe. Je näher beim Hals, desto grösser ist der Fettanteil der Stücke. Leider wird oft die Abdeckung abgetrennt!

- [➤ Hohrücken\(Ribeye\) mit Knochen](#)
- [➤ Hohrücken ohne Knochen](#)

### ★ Abgedecktes Federstück (7a)

Das Muskelfleisch, das seitlich zwischen Rücken und Brust auf den Rippen liegt. Gut durchzogen.

Verwendung Bio Suisse

- Klassischerweise als Siedfleisch.
- Es eignet sich aber – mitsamt Knochen – auch hervor-

gend zum indirekten Grillieren. Drei Stunden im Kugelgrill bei mässiger Hitze machen ein Federstück wunderbar mürbe und das Bindegewebe weich und essbar.

Verwendung SalixCulinaire

- Idee für Variante a: Backofen analog Kalbsbrust - nur länger!
- Idee für Variante b: Sous Vide für 12 Std., dann auf Grill bräunen.
- ➤ Rezept **pendent!?**

### ★ Petite Tender, Teres Major (8a)

Bug: Muskel an Vorderseite als Steak.

Verwendung Bio Suisse

Teres Major braten und direkt grillieren

Verwendung SalixCulinaire

- **pendent!?**

### ★ Flat Iron Steak (8b)

Schulterspitz: Grosse Sehne im Zentrum entfernen: Es entstehen zwei Steaks

Verwendung Bio Suisse

Direkt grillieren oder in der Pfanne braten.

Verwendung SalixCulinaire

- **pendent!?**

### ★ Markbein (8c)

Die Knochen (Ober- und Unterschenkel, Armbein und Vorderarm) vom Hinter- und Vorderbein enthalten viel wunderbares Mark.

Verwendung Bio Suisse

Längs halbierte Knochen direkt über der Glut grillieren, Scheiben zum Erhitzen für einige Minuten in eine Fleischsuppe geben.



## ★ Brust (9)

*Verwendung Bio Suisse*

Grosse Stücke für Siedfleisch oder Grill.

*Verwendung SalixCulinaire*

- [▶ Rindsbrust/Brisket \(Vac/Grill\)](#)
- [▶ Siedfleisch \(Vac\)](#)

## ★ Kopiervorlage ()

Das

*Verwendung Bio Suisse*

essbar.

*Verwendung SalixCulinaire*

- pendent!?

Quelle



# HINTERVIERTEL - BIO SUISSE

## Weniger bekannte Stücke mit Rezepten in SalixCulinaire

### ★ Entrecôte, Club Steak (3a)

- [▶ Entrecôte](#)

### ★ Filet, T-Bone Steak, Porterhouse Steak (3b)

- [▶ Porterhouse- oder T-Bone Steak, beide mit Knochen](#)

### ★ Nierenzapfen, Onglet (6b)

- [▶ Nierenzapfen](#)

### ★ Flank, Spiegel, Hose (6a)

- [▶ Flank](#)

### ★ Flap Steak, Sirloin Flap Steak (6?)

- Dieses Stück fehlt bei Bio Suisse. Es liegt zwischen Flank und Skirt. In USA sehr beliebt, siehe [▶ Second Cuts - USA](#).

### ★ Skirt, Saumfleisch, Leistenfleisch (6c)

Diese langen, dünnen Stücke liegen zwischen Vorder- und Hinterviertel zu unterst an Bauch/Brustkasten. Die Fettmarmorierung an der Oberfläche belassen.

*Verwendung Bio Suisse*

Direkt grillieren oder in der Pfanne braten. Dank der zerklüfteten Struktur mit Fetteinschlüssen werden Skirt-Steaks beim Grillieren saftig und knusprig. Intensives Aroma

*Verwendung SalixCulinaire*

- Zuerst vakuumieren, dann sehr rasch knusprig braten. [▶ Skirt/Saum-/Leistenfleisch](#)

### ★ Huftdeckel, Top Butt Cap, Tafelspitz, Picanha, Culotte (4a)

*Verwendung Bio Suisse*

Ganz, der Länge nach halbiert oder in Tranchen als Steaks - sieden, braten, indirekt grillieren

*Verwendung SalixCulinaire*

- **pendent!?**

### ★ Tri Tip, Bürgermeisterstück, weisses Stück (5a)

Vom Vorschlag als Ganzes lösen. Nur grob von der Fettabdeckung trennen – einzelne Fettstreifen an der Oberfläche schützen es beim Erhitzen vor dem Austrocknen.

- [▶ Weisses Stück, Tri Tip](#)

### ★ Fledermaus, Spider (5b)

Aus dem Beckenknochen am Stück auslösen inklusive feiner Fettabdeckung verkaufen. Zieht sich beim Grillieren zusammen und wird knusprig

- [▶ Fledermaus, Spider](#)

### ★ Haxen (5c)

*Verwendung Bio Suisse*

In Scheiben und als Ganzes zum Schmoren wie auch zum indirekten Grillieren. In beiden Fällen so lange garen, bis das Fleisch mürb ist und fast vom Knochen fällt. Sehr aromatisch.

*Verwendung SalixCulinaire*

- **pendent!?**

### ★ Leber vom Kalb (auch Schwein, Gitzi)

Eine Delikatesse - insbesondere vom Schwein und Gitzi.

- [▶ Gitzileber](#)
- [▶ Lammleber](#)
- [▶ Kalbsleber](#)

Quelle

★ Kopiervorlage ()

Das

*Verwendung Bio Suisse*  
essbar.

*Verwendung SalixCulinaire*

- pendent!?

# SECOND CUTS - WIKIPEDIA

*Ausgesuchte Schnittarten nach Wikipedia (siehe Links)*

*Bauchlappen, Dünning oder Flanke, f Bavette, e Flank*

Als Bauchlappen, Dünning oder Flanke wird küchensprachlich das dünne Muskelgewebe von Wirbeltieren bezeichnet, das die Bauchhöhle umgibt.

## Flank Steak

Als Flank steak bezeichnet man nach US-amerikanischer Teilung ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs.

Es wird aus der Dünning *unterhalb des Rinderfilet* abgetrennt. Es ist ungefähr 750 bis 1000 Gramm schwer. Für die typische Zubereitung wird es mariniert und anschließend nicht ganz durch ("medium well") gebraten oder gegrillt.

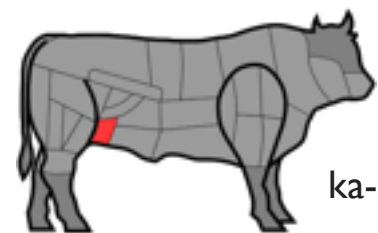
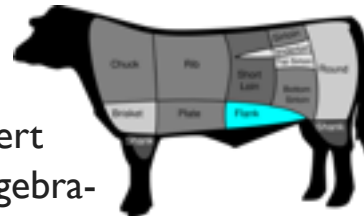
[Quelle](#)

## Bavette d'ailoyau

Als Bavette d'ailoyau bezeichnet man nach französischer Teilung ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs.

Es wird aus der hinteren Dünning abgetrennt, was im Deutschen auf ähnlicher Weise dem Schliem entspricht. Es gilt als zart und saftig und ist zum Grillen, Kochen und Kurzbraten geeignet. In der amerikanischen Zerlegetechnik werden teilweise Flank steaks entsprechend zugeschnitten.

[Quelle](#)

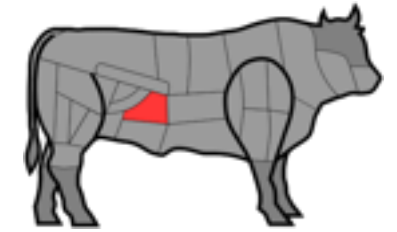


## Bavette de flanchet

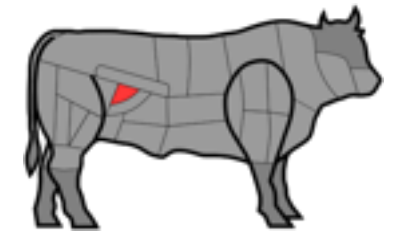
Als Bavette de flanchet bezeichnet man ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs nach französischer Teilung.

Es wird aus der Dünning *unterhalb des Nierenstücks* abgetrennt. Es gilt als zart und saftig, und ist zum Grillen, Kochen und Kurzbraten geeignet. In der amerikanischen Zerlegetechnik werden teilweise Flank steaks entsprechend zugeschnitten.

[Quelle](#)



abge-



## Nierenzapfen

Die Nierenzapfen (in Teilen Bayerns und Österreich auch Herzzapfen, franz. Onglet) sind ein Fleischteil beim Rind oder Kalb. Es handelt sich um die Zwerchfellpfeiler (Lendenteil des Zwerchfells) und wird teilweise auch so genannt. Der restliche Teil des Zwerchfells wird als Saumfleisch (in Bayern und Österreich auch als Kronfleisch) bezeichnet.

[Quelle](#)







# SECOND CUTS - USA

Quelle: [Annabelle.ch](https://www.annabelle.ch)

Bei Zubereitung der  
Fleischstücke [beachten](#)

## American Cuts

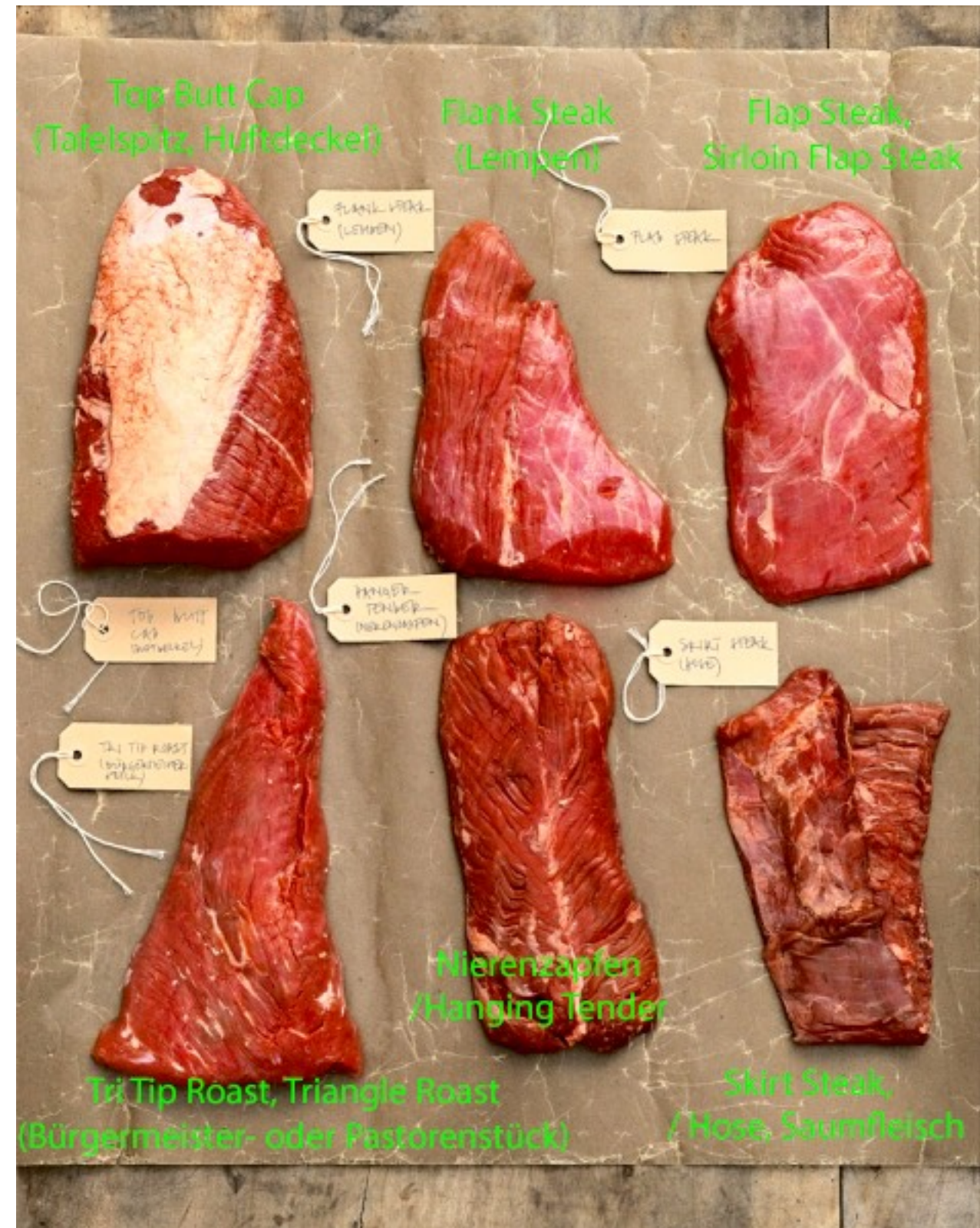
Die Amerikaner – übrigens auch die Argentinier – haben andere Schnittmuster beim Rindfleisch als wir. Teilweise kennen wir ihre Zuschnitte für Steaks und Braten, verwenden sie aber zum Schmoren oder Sieden, anstatt sie als Delikatesse vom Grill zu servieren. Alle Stücke zeichnen sich dadurch aus, dass sie aromatisch-saftig und von bester Qualität sind sowie einen festen Biss haben. Ob Zuschnitte von Rasserindern wie Wagyu oder argentinischem Rindfleisch: Wichtig ist, dass die Stücke länger gelagert sind, als wenn man sie herkömmlich schmort oder siedet. Deshalb unbedingt rechtzeitig bestellen.

## Skirt Steak, Roumanian, Tenderloin (Hose, Saumfleisch, Listenfleisch)

- 300 bis 400 Gramm
- Gehört mit dem Flank Steak und dem Hanger Tender (Nierenzapfen) zu den drei Top-Cuts vom Rind. Das Skirt Steak ist wohl das beste der drei, es bleibt saftig und aromatisch.
- Ist aus dem dünneren Teil des Zwerchfells geschnitten.
- Das Skirt Steak hat die intensivste Marmorierung und viel Bindegewebe (Biss).
- Die Zubereitung benötigt Zeit, das Steak muss mindestens 30 Minuten auf dem Grill sein.
- Sehr beliebt in Mittelamerika und im Südwesten der USA, wird oft für Fajitas verwendet. In Argentinien Entraña genannt.

## Flank Steak (Lempen)

- Ca. 500 Gramm
- Das Flank Steak ist ein aus dem Bauchmuskel des Rinds geschnittenes langes flaches Stück.





- Es ist das magerste und bekannteste Stück in den USA – zart und voller Geschmack. Serviert wird es dünn aufgeschnitten.
- Traditionell verwenden Grillmeister dieses Stück für den London Broil (eine spezielle Zubereitungsmethode: lange marinieren, kurz und sehr heiss grillieren, anschliessend sanft garen).
- In Frankreich unter dem Namen Bavette oft auf der Menükarte von Bistros zu finden. In Argentinien heisst dieses Stück Bife de vacío.

### Flap Steak, Sirloin Flap Steak

- 450 bis 600 Gramm
- Das hintere Lappenstück, aus der Flanke geschnitten, ist eines der bestgehüteten Geheimnisse der Rindfleisch-Zuschnitte.
- Das [Flap Steak](#) gilt als bestes Familienstück, ideal für hohe, trockene Hitze. Es ist flach, marmoriert, saftig und hat Biss. Kann mariniert werden, medium rare zubereiten und dünn gegen die Faser aufschneiden.
- In Frankreich als Aloyau bekannt; in Argentinien heisst das begehrte Stück Matambre.

### Hanger Tender, Hanging Tender, Hanging Tenderloin (Nierenzapfen, Listenfleisch)

- 500 bis 650 Gramm
- Hängt, wie der Name sagt, zwischen Rippen und Filet (Lende). Die körnige Textur des Fleisches ist ideal zum Marinieren. Bei zu viel Hitze trocknet das Stück jedoch gern aus. Medium rare zubereiten.
- Es gibt nur ein Stück pro Tier, weshalb, so sagt man, die Metzger das Stück meistens für sich behalten.
- Onglet, so sein französischer Name, ist eine Spezialität der Cuisine française. In amerikanischen Steakhäusern ist es als Butcher Steak bekannt und beliebt. Das Avantgarde-Stück ersetzt in der Gastronomie das Filet.

### Top Butt Cap(Tafelspitz, Huftdeckel)

- Ca. 1 Kilogramm
- Für Rindfleischliebhaber das Stück. Es muss jedoch gut gelagert sein.

- Das Top Butt Cap benötigt mindestens 30 Minuten bei idealer Glut. Der idealste Zeitpunkt zum Servieren ist, wenn die Kerntemperatur um 56 Grad beträgt.
- Kann als Ganzes oder als Steakportionen grilliert werden.
- In Frankreich als Culotte steak, in Argentinien als Tapa de cuadril bekannt.

### Tri Tip Roast, Triangle Roast (Bürgermeister- oder Pastorenstück)

- 700 bis 1150 Gramm
- Liegt unterhalb des Filets und ist ein schmaler dreieckiger Muskel.
- Ein wunderbar marmoriertes Fleisch, saftig und wohlschmeckend. Mit diesem Stück kann man bestimmt punkten ...
- Am besten als ganzes Stück, wie einen Braten zubereiten: Braucht gut 40 Minuten bei idealer Glut.
- Vor dem Aufschneiden einige Minuten stehen lassen, dann gegen die Faser schneiden, am besten mit einem sehr scharfen Zackenmesser.
- Colita de cuadril gehört zum argentinischen Grillfest, dem Asado.
- 

### Fledermaus (Spider, Schalblatt) - Quelle: [Maul bis Schwanz \(Bio Suisse\)](#)

- Ein kleiner, fächerförmiger Muskel, der im Becken liegt, überzogen mit feinen Fettadern in der Form eines Spinnennetzes, weshalb es in den USA Spider Steak heisst.
- *Menge pro Tier:* 2 Stück à 200 Gramm
- *Schnitt:* Aus dem Beckenknochen auslösen und ganz, inklusive feiner Fettabdeckung verkaufen.
- *Typisch:* Das Fett lässt dieses Fleisch köstlich schmecken. Zieht sich beim Grillieren zusammen und wird knusprig.
- *Verwendung:* Direkt über der Holzkohle grillieren, wobei es (im Verhältnis zu seiner Dicke) etwas länger braucht als etwa ein Hohrückensteak.
- Mein Tipp: 3 - 4 Std. bei 48° Sous vide vorgaren.

# BEEFSTEAK TATARE

## Zutaten für 2 Personen

1. 270 gut gelagertes Rindfleisch ohne Fett (bspw. Huft, Filet)
2. 2 Eigelb (⇒3), Sauce Tatare, evtl. 2 TL Cognac oder Calvados

## Für die Sauce Tatare

3. 2 TL kleine Cornichons fein gehackt, 1 EL Zwiebel oder Schalotte, fein gehackt, 2 TL Kapern, fein gehackt; 2 TL grüne Oliven, fein gehackt, 2 Sardellenfilet (oder Sardellenpaste)⇒1
4. 15 g Tomatenketchup\*, 2 TL Ta-

felsenf, mild, 1 EL Sonnenblumenöl\*, 2 Spritzer Tabasco, 1 Spritzer Worcester Sauce, 1/2 TL Paprika edelsüss, 1/2 TL Salz, 1/2 KL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

5. Toast, Butter
- \* abmessen!



Rind ein Mal anders!  
Foto Mövenpick

## Sauce ⇒2)

1. Die gehackten Zutaten in eine kleine Schüssel geben.
2. Das Ketchup und den Senf dazugeben, kurz mischen und unter Rühren das Sonnenblumenöl beifügen.
3. Tabasco, Paprika, Salz und Pfeffer begeben, alles gut vermischen und abschmecken.

## Zubereiten

4. Eigelb und die Sauce Tatare verrühren
5. Tatarefleisch, in eine nicht zu grosse Schüssel legen, in eine Vertiefung die Sauce geben und mit zwei Gabeln gut mischen.
6. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer abschmecken.

## Tips⇒

- ⇒1) alles sehr fein gehackt! EL und TL nur gestrichen voll!
- ⇒2) Die Sauce kann, da ohne Ei vorbereitet werden.
- ⇒3) Falls Eigelb extrem gross, dann nur eines verwenden, damit Tatare nicht zu flüssig wird.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

--

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Rind, Filet, Huft, Beefsteak Tatare  
Mutation: 2018.03.28 Beefsteak Tatare

# RINDSBRUST/BRISKET (VAC/GRILL) \*

## Zutaten

1. 1 Rinderbrust, ca. 1 kg, wenig durchzogen, schöne Form (⇒1), dünne Fettschicht auf Oberseite
2. Pfeffer, Fleischstreuwürze oder Gewürz nach Belieben
3. Steaksauce: 1 mittlere rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 200 g Ketchup, 100 g Zuckerrübensirup, 80 g Rohrzucker, 80 g Apfelessig, 2 EL Senf mittelscharf, 1/2 EL Chilipulver, 1 EL Paprikapulver geräuchert, Salz, Pfeffer (oder [►Kansas City Barbecue Sauce](#), allenfalls fertig kaufen)

**\*Rezept neu in Website**



Erstaunlich weich und zart!  
Foto pendent!

## Vorbereiten (⇒4)

1. Bis zum Datum ‚verbrauchen bis‘ vakuiert in Kühlschrank reifen.
2. Fleisch mit schwarzem Pfeffer, Fleischstreuwürze oder nach Belieben würzen. Vakumulieren.
3. Garen im Steamer bei 57° C während mindestens 24, besser 30 Std. (⇒2). Anschliessend raschmöglichst abkühlen. Im Kühlschrank bei 2° C einige Tage haltbar. Oder direkt Grillieren und servieren.

## Fertigstellen

4. Im Vakuumbbeutel nochmals erwärmen bei 57° C während 1-2 Std.
5. Auf dem offenen, heissen Grill die Fettseite knusprig bräunen. Anschliessend die übrigen Seiten leicht bräunen. Dauer ca. 5 - 10 Min. (⇒3)
6. Am Schluss mit Steaksauce ganz dünn bestreichen (⇒4). Nochmals für ein paar Sekunden wenden.
7. Sofort in den 60° C warmen Ofen zum Ziehen lassen.

## Tips (⇒)

- (⇒1) Etwa 5 cm dick, wesentlich dickere Stücke würden sehr viel mehr Zeit benötigen.
- (⇒2) Je länger gegart wird, desto zarter wird das Fleisch.
- (⇒3) Keinesfalls den Grill zudecken. Fleisch riskiert sonst innen zu heiss zu werden. Kerntemperatur sollte nicht über 60° C werden.
- (⇒4) *Variante ohne Steaksauce sondern mit Asia Butter:* Fleisch mit Chilipulver, Limettensaft und Sesamöl sparsam einstreichen; Asia Butter: 200 g Butter, 1 Knoblauchzehe gepresst, 2 cm Ingwer fein gerieben, 1/2 roter Peperoncino entkernt & fein gehackt, 1 TL Honig, 1 TL Limettensaft, 1/2 TL Salz, 2 EL Koriander fein geschnitten (wer ihn liebt - sonst Petersilie) gut verrühren. In Klarsichtfolie wickeln und in Kühlschrank fest werdn lassen.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

3. Garen / Dämpfen / 57° / 24 - 30 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech
4. Erwärmen / Dämpfen / 57° / 1 - 2 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech
5. Bräunen / Grill / 5 - 10 Min. / Grillrost ohne Deckel
7. Ziehen / Ofen / 60° C

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rind Brust, Brisket,  
Mutation: 2017.06.9: Rindsbrust/Brisket (Vac/Grill)\*

# RINDSBRUST BRATEN (VAC)

## Zutaten

1. 1 Rinderbrust, ca. 1 kg, wenig durchzogen, schöne Form (☞1), etwas Fett
2. Für Marinade: 2 EL Olivenöl, 1 kleine Baumnuss Glace de viande, 1 EL Ketchup, gut 2 TL rauchiger Paprika (smoked spanish Pepper), schwarzer Pfeffer
3. Für Sauce siehe [▶Rotweinsauce](#)

Variante ,[▶Kansas City Barbecue Sauce](#)'

4. 1 mittlere rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 200 g Ketchup, 100 g Zuckerrübensirup, 80 g Rohrzucker, 80 g Apfelessig, 2 EL Senf mittelscharf, 1/2 EL Chilipulver, 1 EL Paprikapulver geräuchert, Salz, Pfeffer



Super Geschmack -  
aber Fleisch kompakt

## Vorbereiten

1. Marinade mischen, evtl. erhitzen um eine sämige, aber sehr dicke Masse zu erhalten. Rauchiger Paprika soll ein ‚smoked‘ Aroma vermitteln; Glace de viande das Brataroma verstärken. Abkühlen lassen.

## Eventuell Kansas City Barbecue Sauce (an Stelle von Rotweinsauce)

2. [▶FalkKulinarium](#),

## Garen auf den Zeitpunkt des Anrichtens - Beginn am Vortag

3. Fleisch sehr kurz aber rauchheiss anbraten (nur auf Fettseite) (☞2)
4. Fleisch mit Marinade bestreichen. Vakuumieren.
5. Eine dicke Sauce vorbereiten: [▶Rotweinsauce](#) parfümiert mit Marinade.
6. Für eine rosafarbenes, zartes Ergebnis dämpfen bei 64° C, mind. 20 Stunden.
7. Kurz vor dem Service Vakuumbeutel öffnen. Saft entnehmen für das Fertigstellen der Sauce.
8. Fleisch in Beutel in 60° warmen Ofen legen; möglichst bald servieren.

9. Saft in separater Pfanne aufkochen, ausflockendes Eiweiss absieben oder den Eiweiss-Schaum abschöpfen (☞5). Die vorbereitete Sauce dazu geben, erhitzen und abschmecken.
10. Fleisch aufschneiden, direkt auf Saucenspiegel in heisse Teller legen und auftragen.

## Tips☞

- ☞1) auch verwendet für [▶Siedfleisch \(Vac\)](#)
- ☞2) Sehnen einschneiden, Fett belassen (erst vor dem Anrichten evtl. entfernen)

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

6. Garen / Dämpfen Vac / 64° C / mind. 20 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech

*mehr auf der nächsten Seite*



Zeitplan:	Dauer	Tag	Beginn
Fleisch anbraten, marinieren, vakuumieren	p.m.	1.Tag	
Steamer programmieren	p.m.	1.Tag	
Sauce vorbereiten	p.m.	1.Tag	
Start Steamer	10 Std.	1.Tag	22.05
Restart Steamer	10 Std.	2.Tag	8.05
Beutel öffnen, Fleisch warmhalten, Sauce fertigstellen,	10 Min.	2.Tag	18.05
Fleisch aufschneiden, anrichten	5 Min.	2.Tag	18.15
Service	0	2.Tag	18.20

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rindsbrust=Brisket in USA, in der CH Vorbrust? Nachbrust?

Mutation: 2016.1.27 Rindsbrust/Brisket Braten (Vac)



# CHILI CON CARNE

## Texas Chili con Carne

### texanisches Rezept für das perfekte Party-Chili

Einen großen Topf aufheizen. Reichlich Rapsöl hinein geben und - sobald das Öl heiß ist - das Hackfleisch hinzugeben. Falls tiefgekühltes Hackfleisch verwendet wird, vorher auftauen und abtropfen lassen, da gefrorenes Hackfleisch mehr Wasser enthält. Unter geringem Rühren durchbraten. Die fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch erst anschließend hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Keine weiteren Gewürze hinzugeben.

Die Habanero entkernen und zusammen mit der milden Chilischote klein würfeln und zum Fleisch geben. Anschließend Tomatenmark und geviertelte Dosen Tomaten (meist geschmacksintensiver als frische Tomaten) unterrühren. So viel Rinderbrühe hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Letztendlich ist die Menge stark vom verwendeten Gemüse und Fleisch abhängig. Jetzt 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann Mais (tiefgekühlt, weil dieser knackiger als Dosenmais ist), die gut abgewaschenen Kidneybohnen und die gewürfelte Paprikaschote hinzugeben. Mit Oregano (Wilder Majoran) abschmecken.

Abschließend die Schokolade in Stückchen geteilt unterrühren (als Kontrast zur Schärfe der Chilischoten) und noch einmal 10 Min. köcheln lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Nicht länger kochen, da sonst das Gemüse zu weich wird.

Am besten abkühlen lassen und erst am nächsten Tag aufwärmen und servieren, da dann der Geschmack noch intensiver ist.

Mit Weißbrot und/oder Reis servieren.

Tipp: Wem das Chili zu scharf ist, der kann am Tisch weitere warme Bohnen unterrühren.

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 45 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 1 Stunde 5 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal



Bild für Druck ausblenden

### Zutaten für 4 Portionen:

	Rapsöl
800 g	Rinderhackfleisch
2 m.-große	Zwiebel(n), fein gehackte
1 ½ Zehe/n	Knoblauch, fein gehackter
1 TL	Pfeffer, schwarzer, gemahlener
1 TL	Salz
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlener
1	Chilischote(n) (Habanero, Schärfegrad 10)
1 große	Chilischote(n) mit Schärfegrad 1 - 4, z.B. grüne Dosen-Chili, Anaheim oder auch Jalapeño
100 g	Tomatenmark
1 kl. Dose/n	Tomate(n) (400 ml)
300 ml	Rinderbrühe
300 g	Mais, TK
1	Paprikaschote(n), grüne, gewürfelte
1 kl. Dose/n	Kidneybohnen (225 g)
2 TL	Oregano, getrocknet oder besser frisch
100 g	Bitterschokolade, mindestens 70% Kakaoanteil

## Zutaten

- Gemäss Rezept aber mit folgenden Aenderungen: Chilischote Schärfe 10 nicht gefunden, nur die Hälfte Kidneybeans, nur 1/3 Schokolade, statt Salz Rindsbouillon gekörnt, Glace de viande von Haco, rote und gelbe statt grüne Peperoni und klein gewürfelt.
- Wichtig: Kreuzkümmel (keinesfalls gewöhnlicher oder schwarzer Kümmel).
- Am Vortag zubereiten. Bohnen, Mais und Schokolade erst vor dem Aufwärmen begeben. Sachte aufwärmen um Anbrennen zu vermeiden.

## Quelle

[Chefkoch.de](http://Chefkoch.de)

## Praxis

Für 10 Erwachsene und 9 Kinder 2,4 kg Hackfleisch verwendet.

# RINDSFILET, ENTRECÔTE, HUFT (VAC)

## Zutaten

1. 4 Rindsfiletmédallions oder Rumpsteak, je min. 120 g, mindestens 2 cm dick; oder auch grössere nicht zu dicke Stücke (⇒3) oder
2. Entrecôte mind. gut 2 cm dick oder
3. Rindsfilet am Stück vom Kopf 440 - 600 g
4. 2 Bund Thymian

## Vorbereiten

1. Fleisch abtrocknen, würzen mit schwarzem Pfeffer, Zitronenpfeffer, bestreichen mit Olivenöl. Thymianblättchen grosszügig darüber verteilen.
2. Steaks nebeneinander in Beutel legen ohne die Oeffnung zu verschmutzen, vakuumieren. Küchentemperatur annehmen lassen.

## Garen Sousvide ‚Vacuisine‘ (⇒0)

3. Beutel auf Rost legen. Dämpfen mit der Temperatur, die der gewünschten Kerntemperatur entspricht (⇒1). Die Garzeiten steigen mit zunehmender Dicke überproportional an (⇒2).
4. Aus dem Beutel nehmen, abtrocknen und in rauchheissem Kokosfett sehr kurz anbraten (30 Sek. je Seite). Gerade genug, um die Aussenseite leicht zu bräunen.
5. Salzen oder streuwürzen und bei 55° in den Ofen an die Wärme.

## Jus

6. In der Bratpfanne Butter zusammen mit Thymianblättchen aufschäumen, wenig schwarzer Pfeffer, Streuwürze und Cayenne Pfeffer dazugeben. Schliesslich ein Schuss Madeira zum Auflösen des Fonds und sofort über die Steaks löffeln.



Slogan, Absatzstil  
Slogan

Rumpsteak (Vac)



## Saucen

7. [▶ Rotweinsauce](#), [▶ Morchelsauce](#), siehe auch [▶ Saucen zu Braten](#)

## Tips (⇒)

(⇒0) Grundsätzlich:

- Gargrad, d.h. Kerntemperatur → °C-Dampf;
- Dicke des Steaks → minimale Garzeit

(⇒1) Gargrad und Kerntemperaturen = Dampftemperatur nach [▶ Sous-vidé Steak.de](#):

- BLUE RARE (BLAU): 40-45 ° C
- RARE (BLUTIG): 45-50 ° C
- MEDIUM RARE (ENGLISCH): 50-54 ° C
- MEDIUM (ROSA): 54-56 ° C
- MEDIUM WELL ( HALBROSA): 56-60 ° C
- WELL DONE (DURCHGEBRATEN): 60-65 ° C

(⇒2) Garzeiten für Steaks bestimmen nach [▶ Sous-vidé Steak.de](#):

- 1,25 cm - 15 Minuten

- 2,5 cm - 45 Minuten
- 3,8 cm - 90 Minuten
- 5 cm - 120 Minuten

⇒3) Auch grössere resp. andere Stücke eignen sich für diese Zubereitung. Beispiel:

- ◆ Rindsfilet am Stück vom Kopf 440 - 600 g, nicht gleichmässig dick von 2-5 cm, gepfeffert und mit Thymianzweigen und einer Scheibe Butter vakuumiert, Dämpfen 48° während 110 - 135 Min., anschliessend abgetrocknet und mit Bunsenbrenner, Heissluftpistole oder in Chromstahlpfanne kurz gebräunt bis Röstaroma in der Luft.
- ◆ Petite Tender (Teres major, flaches Filet aus dem Schulterdeckel), bspw. 450 g, 50° C - 3 Std. (also deutlich länger als Filet), Chromstahlpfanne 3 Min. anbraten, 30 Min. ziehen lassen bei 60° C. Schmackhafter als Entrecôte und ähnlich im Biss.
- ◆ Mittelstück 1054 g, Vac. 50° - 2 ¾ Std., Rundum anbraten, Ziehen lassen 30 Min.
- ◆ Porterhouse-, RibEye (Hohrücken) oder T-Bone Steak mit Knochen und Deckel siehe Rezept ► [Hohrücken - am Knochen \(Vac.\)](#)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

siehe ⇒1) ⇒2) ⇒3)

Quelle

Praxis



Rib Eye



Entrecôte USA 450 g, sehr stark marmoriert







*Petite Tender*


*Schlagwörter: Rindsfilet Médailles, Rumpsteak/Huft, Entrecôte, Petite Tender*

*Mutation: 2015.11.20: Rindsfilet Médailles (Vac)*



# RINDSFILET AM STÜCK (WIRTH)

## Zutaten



1. Rindsfilet vom Mittelstück, 500 g - 1 kg, )
2. Gewürz
3. Zutaten für Sauce

Für Zubereitung nach [▶VZug Zart garen](#) siehe [▶Rindsfilet oder -huft am Stück \(VZug\)](#)  
Dünnen Schwanz für [▶Tatar](#) verwenden!



Faserige Struktur und trotzdem zart, weich und saftig




## Garen, Braten, Ziehen lassen (nach Methode Wirth)

1. Fleisch gepfeffert und mit Olivenöl bestrichen in Klarsichtfolie während mind. 1 Stunde in Küche Temperatur annehmen lassen.
2. 4 Std. vor dem Essen Fleisch in Ofen auf Rost, 75°C, Zielkerntemperatur 46-47°C (900 g benötigen ca. 1 Std. 30 Min; 500 g nur 1 Std.) .
3. Anbraten in Olivenöl oder Bratbutter ca. 4-8 Min., rasch bräunen.
4. Butter aufschäumen mit bspw. Thymianblättchen, leicht würzen und über Fleisch löffeln.
5. 1 1/2 - 2 Std. in Ofen bei 55°C. Es wird eine Kerntemperatur von 51-53°C erreicht.
6. Aufschneiden und auf heiße Teller auf einen Saucenspiegel anrichten .

## Sauce zubereiten

7. Beispielsweise, [▶Rotweinsauce zu Rind](#).

## Tips

-  1) In Anbetracht des hohen Preises, bitte ein gut gelagertes Filetstück verlangen, ca. 900 g. Wer günstigere Kaufgelegenheiten hat (Hofmetzger, Import), darf den [▶Reifeprozess](#) auf keinen Fall auslassen.
-  2) Ein flacheres Stück erreicht die Zieltemperatur rascher und sollte nur etwa 4 Min. angebraten werden.
-  3) Das Filet kann auch kalt in feine Scheiben aufgeschnitten werden. In diesem Fall nicht zu aggressiv und zu lang anbraten. Nach dem Anbraten nochmals mit Salz würzen, dann in Butter aufgeschäumte Kräuter darüber giesen.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

1. Garen / Heissluft feucht / 75° / Kerntemperatur 46-47° / 1 Rost über Teller
2. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / 4-8 Min.
3. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 55° / Kerntemperatur 51-53° / 1 auf Teller

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Rind | Magerer Braten | Zart garen; Filet  
Mutation: 2015.06 Rindsfilet am Stück

# RINDSFILET ODER -HUFT AM STÜCK \* (VZUG)

## Zutaten

\* Neu in Web

1. Rindshuft oder -filet 800 g - 1,3 kg (⇒1)
2. Gewürz
3. Zutaten für Sauce



Rotes Fleisch wie ‚rare‘ - aber warm und nicht blutend

## Reifen

1. Am einfachsten [vakuumiert im Kühlschrank](#) reifen oder
2. [Säurehaltig geölt in Frischhaltefolie](#): Milder Aceto balsamico rosso, schwarzer Pfeffer, Olivenöl
3. 4 Stunden vor Garbeginn in Küche.

## Garschritte mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘

4. 4 1/4 Std. (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost und Gar-gutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken. Rost über das Blech legen (⇒2).
5. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten - Rind - Roastbeef‘, Kerntemperatur 49 - 52° C, Zeitdauer für Garen 3 - 4 1/2 Std. (⇒4), evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen.
6. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz in heisser Bratbutter anbraten ca. 2-4 Min. (⇒5).
7. Thymian oder gehackten Rosmarin in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
8. Zurück an die 55-60 C (⇒3) warme Heissluft für ca. 1 Std. In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

## Sauce zubereiten

9. Beispielsweise, [▶ Rotweinsauce zu Rind‘](#).

## Service

10. Warm auf Saucenspiegel und heissen Tellern angerichtet oder
11. Kalt als Roastbeef fein aufgeschnitten.

## Tips (⇒)

- (⇒1) Auch Rindshohrücken wenn in dieser Gewichtsklasse und Fettanteil nicht zu hoch. Huft kann auch schwerer sein.
- (⇒2) Auf Blech unter Rost evtl. eine Auffangschale legen. Sonst verfließt und vertrocknet austretender Jus.
- (⇒3) Ist Kerntemperatur noch zu knapp, dann Ofen für das Ziehen-lassen eher um 5° über der Zielkerntemperatur für den Service einstellen.
- (⇒4) Je nach Gewicht und Form (dicke Braten höhere Kerntemperatur & länger ziehen lassen). Für Rindsfilet darf die Kerntemperatur 1-2° tiefer liegen.
- (⇒5) Mit Fät (Kakaobutter-Pulver von Coop) kann Hitze viel höher sein und spritzt nicht, Induktion Stufe 8 -6 von 9

**Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material**

5. Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Rind - Roastbeef / Kerntemp. 49-52° C / Dauer 3-3,5 Std.\* / evtl. Ende / I / Rost direkt über Blech

6. Anbraten / Induktion / Stufe 8-6 / ca. 2-4 Min. / Chromstahlbratpfanne (⇒5)

8. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 55-60°\* / ca. 1 Std.\* / I / Schale auf Rost

\* je nach Gewicht und Form (dicke Braten höhere Kerntemperatur & länger ziehen lassen)

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Rind, Filet, Huft, Rumpsteak, Roastbeef



Mutation: 015.12.11 Rindshuft Braten / Roastbeef

# RIND FLANK, SPIDER, FLAP (VAC)\*

## Zutaten

1. 1 Flank steak (f Bavette), 450 - 650 g, oder Fledermaus/Spider ca. 350 g (⇒1)
2. Würze: Aleppo Pepper, Smoked spanish pepper (=Paprika)
3. Sauce: Porto, Ketchup, Glace de viande

\* Rezept neu in Website

## Varianten nach ► ANOVA

Flanks sous vide garen und [mehrere Gerichte](#) daraus machen



Schmackhaft, aussen knusprig - innen saignant

## Garen auf den Zeitpunkt des Anrichtens

1. Sehnen von Flank & Flap entfernen, von Spider einige Millimeter Fett stehen lassen, Sehnen durchtrennen oder entfernen, würzen. Vakuumieren. (⇒1)
2. Für eine rosafarbenes, saftiges Ergebnis dämpfen bei 48 - 50°, 3½ - 7 Stunden (⇒4).
3. Vakuumbbeutel öffnen. Fleisch trocken tupfen.
4. Auf sehr heißen Grill, Gusspfanne (Melior Grill) oder in Chromstahlpfanne anbraten, ja nicht zudecken, je Seite etwa 1 ½ Min.; Ziel: aussen knusprig, innen 54° C\* (⇒2).
5. Fleisch in 50° warmen Ofen legen; 15 - 30 Min. ruhen lassen.
6. Für Sauce das Öl in Bratpfanne auf tupfen, evtl. wenig fein geschnittenen Knoblauch in Butter Duft annehmen lassen. Butter über Fleisch löffeln. Knoblauch in Bratfonds lassen für Sauce. Siehe auch die ‚Saucenvariante‘
7. Bratfonds mit Porto auflösen, Ketchup begeben. Kurz reduzieren, Wasser zugeben, erhitzen und mit Glace de viande, Spanish Pepper abschmecken (⇒3).

## Servieren

8. Fleisch *quer* zu den Fasern, in max. 1 cm breite Scheiben aufschneiden. Mit Schnittkante nach oben auf Saucenspiegel in heiße Teller legen und auftragen.

## Saucenvariante

9. Anstelle von Kräuterbutter noch in der heißen Pfanne feingehackte Peperoni, Zwiebel, Knoblauchzehen weich dünsten (evtl. etwas Olivenöl begeben), 2 EL Tomatenextrakt mitrösten bis die Farbe auf dunkel wechselt. Ablöschen mit rotem Porto, verlängern mit Wasser und Glace de viande. Würzen mit schwarzem Pfeffer, smoked spanish Paprika, evtl. Tabasco oder Aleppo Pepper, evtl. Kräuter nach Belieben. Abschmecken mit Madeira, evtl. damit Maizena zum leicht Binden auflösen.

## Tips⇒

- ⇒1) Flank ohne Fett, Sehnen, Haut; vakuumiert gelagert in Kühlschrank 2-3°; Spider samt der feinen Fettschicht auf der einen Seite. Flap Steak hat intensiven Rindgeschmack, ist grobfaserig und dicker als Flank - deshalb längere Garzeit notwendig.
- ⇒2) Ich ziehe die Chromstahlpfanne und rauchheißes Kokosfett vor. Evtl. Flank in Pfanne kurz flach drücken. Spider v.a. auf der Fettseite anbraten und sehr heiß (Stufe 8 von 9 - 1 ½ - 2 Min. - zweite Seite Stufe 6 - 1 ½ Min.)



⇒3) Holzkohlengrill, Melior Grill: Weil Bratfonds fehlt, kann Porto, Ketchup, Glace de viande, Spanish und Aleppo Pepper in einem Konfitüreglas eine Steaksauce gerührt und in Mikrowelle erhitzt werden. Sauce hält sich einige Wochen, wenn das Glas nach der Mahlzeit nochmals kochend erhitzt wird.

⇒4) Schwere Flank hat v.a. mehr Fläche, aber auch eine Sehne unter der obersten Schicht, deshalb 5 ½ Std oder mehr dämpfen\*\*.

N.B.: [Sous-Vide Supreme](#) gart 450 - 700 g schwere Flanks 8-24 Std! Allerdings bei 56° C (► [US-Food Code](#) empfiehlt nicht länger als 4 Std. bei Temperaturen unter 55° zu garen; jedenfalls nicht für Personen mit Immunschwäche oder besonders Empfindlichen.) Siehe dazu die Notizen unter ‚Praxis‘

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**

2. Garen / Dämpfen Vac / 48-50° C \* / 3 ½ - 7 Std.\*\* / 2 / Beutel auf Rost über Blech

4. Bräunen / rauchheiss / ca. 3 Min. / Grill, Melior Grill) oder Chromstahlpfanne

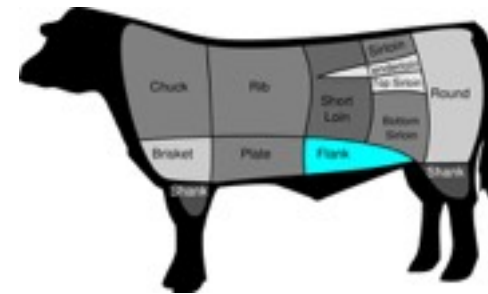
5. Ruhen lassen / Heissluft feucht / 50-55° / 15-30 Min. / auf Platte in Ofen

6.

\* je nach Dicke, 48° wenn nur 1 ½ - 2 cm dick

\*\* schwere Flank hat v.a. mehr Fläche, aber auch eine Sehne unter der obersten Schicht, deshalb wenn >500 g vorsichtshalber 5 Std., über 600 g sogar 5 ½ dämpfen. Sehr dünne 3 ½ Std., sehr dicke 5 Std.

Mutation: 2016.02.03 Rind Bavette/Flank (Vac)



Flap? Steak



Flap Steak vac.



Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rind, Bavette/Flank, Fledermaus/Spider, Flap Steak



# FILET GULASCH STROGANOFF

## Zutaten

1. 450 Rindsfiletspitz oder anderes sehr zartes Fleisch   
⇒ 1)
2. 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln, Butter
3. 150 g Champignons ⇒ 6), 1 rote Peperoni klein, 2 kleine Salzgurken
4. 1 EL Paprika mild, Paprika scharf (nach Belieben)
5. 1 dl Rotwein (besser Portwein), 2 dl. Kalbsfonds, 1 EL Tomatenextrakt, 1 TL Glace de viande (Haco)
6. 200 g Crème fraîche (evtl. hälftig Rahm und Crème fraîche)
7. Petersilie



Filetwürfel, luftig und zart

## Vorbereiten

1. Fleisch in Küche temperieren; anschliessend in 1,5 cm grosse Würfel schneiden ⇒ 2).
2. Champignons in Scheiben schneiden, Peperoni klein würfeln, Salzgurken längs in Scheiben, dann quer in Streifchen schneiden

## Sauce ⇒ 3)

3. Champignons in sehr heisser weiter Pfanne (evtl. mit etwas Bratbutter) erhitzen bis sie pfeifen; dann warm stellen
4. Feingehackte Schalotten oder Zwiebeln in Butter hellgelb dünsten;
5. Peperoni und Salzgurken beifügen und bei hoher Hitze 2 Min. dünsten.
6. Paprika (mild) darunter mischen.
7. Rotwein und Kalbsfond dazu giessen; Tomatenextrakt einrühren und auf grossem Feuer auf die Hälfte einkochen lassen. Champignons wieder begeben.
8. Crème fraîche mit wenig heisser Sauce verrühren, zur Sauce geben, glatt rühren und erhitzen.

## Garen ⇒ 5)

9. Fleischwürfel leicht würzen mit schwarzem Pfeffer und Streuwürze.
10. Gäste zu Tisch bitten.
11. Sauce aufkochen, pikant abschmecken (Salz, Kalbsfondpulver, Paprika (scharf), Tabasco oder Cayenne); Konsistenz evtl. korrigieren, knapp kochend von Platte ziehen.
12. Fleisch dazugeben; sofort & ständig rühren bei 60° - 65° C (zwischen-durch auf Platte stellen; evtl. Kontrolle mit Fleischthermometer in Sauce); ca. 3-4 Min.
13. Fleisch darf innen noch rot sein; in vorgewärmte Schüssel in Ofen bei 55° C; unbedingt sofort auf heissen Tellern servieren ⇒ 4). Mit geschnittener Petersilie garnieren

## Tips ⇒

- ⇒ 1) Gut gelagertes Fleisch verwenden.
- ⇒ 2) Würfel weder grösser noch kleiner schneiden; aufpassen, dass alle Kantenlängen um die 1,5 cm.

- ⇒3) Sauce kann Stunden vorher vorbereitet werden. Ebenfalls ausgezeichnet wäre eine [▶ Morchelsauce](#).
- ⇒4) Fleisch wird in Ofen bei 55° C nachgaren; deshalb frühzeitig den Garprozess in der Pfanne abbrechen.
- ⇒5) [▶Anleitung zum Garen](#).à la minute in der Sauce.
- ⇒6) Nur kleine, schön weisse Champignons mit rosigen Lamellen einkaufen. Andernfalls eine [▶ Morchelsauce](#) zubereiten.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

-

↩Quelle

↩Praxis

*Schlagwörter: Rind | Gewürfelt | In Sauce gerührt | Hit | Zart garen; Filet, Zarter als je*

*Mutation: 2016.03.06 Filet Gulasch Stroganoff*

*Foto: es fehlen die Champignons, dafür Oliven beigegeben*

# HACKBLÄTZLI

## Zutaten

1. 500 g Hackfleisch Rind (oder Rind/Schwein gemischt)
2. 2 Eier verquirlt
3. 2 EL Haferflöckli vermischt mit 1 gehäufter KL Maisena

4. Zwiebel, Rosmarin und Petersilie gehackt, sehr fein geschnittene rote Peperoni, schwarzer Pfeffer, smoked Paprika, Salz, Rindsbouillon gekörnt oder Streuwürze für Fleisch, Tabasco, 1 EL Olivenöl
5. Evtl. Butter, frischer Rosmarin



Sehr schmackhaft und allgemein beliebt  
gan

## Vorbereiten

1. Zutaten 2-4 verrühren und unter Hackfleisch mischen. Kontrollieren ob genügend kräftig gewürzt.
2. Unmittelbar vor dem Garen mit einen EL etwa 75 g schwere Knollen abstechen, in Mehl wenden und auf einer Platte bereitstellen.

## Garen

3. In heisser Bratbutter in Antihaft-Bratpfanne anbraten (Stufe 8 - 6) und warm stellen bei 60° C. ☞ 1)
4. Evtl. Butter in der Bratpfanne mit Rosmarin aufschäumen und über die Blätzli geben.

## Sauce

5. Sollte sich Fonds bilden, kann dieser mit wenig Porto aufgelöst und mit Glace de viande verlängert und nach Belieben abgeschmeckt werden.

## Tips☞

☞ 1) Wenden sobald Feuchtigkeit aufsteigt. Auf zweiter Seite nur so lange braten als innen noch nicht ganz gar. Wird nachgaren in Ofen. Ziel: nicht grau und hart durchgebraten, sondern luftig und rosig.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

☞ Quelle

☞ Praxis

Schlagwörter: Hackfleisch,, Hackblätzli  
Mutation: 2018.07.12 Hackblätzli



# HACKBRATEN (VAC.)

## Zutaten

1. 500 g Hackfleisch Rind (oder Rind/Schwein gemischt)
2. 2 Eier verquirlt
3. 2 EL Haferflöckli vermischt mit 1 gehäufter KL Maizena

4. Zwiebel, Rosmarin und Petersilie gehackt, schwarzer Pfeffer, smoked Paprika, Rindsbouillon gekörnt oder Salz, Tabasco, 1 EL Olivenöl



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Zutaten 2-4 verrühren und unter Hackfleisch mischen.
2. Zwei Fladen formen und in Vakuumbbeutel von Migros geben. Mit Handgerät sorgfältig vakuumieren.

## Garen

3. Garen bei 62° während 45 Minuten.
4. In heisser Bratbutter in Antihalt-Bratpfanne anbraten und warm stellen
5. Butter in der Bratpfanne mit Rosmarin aufschäumen und über die Blätzli geben,

## Sauce

6. Sollte sich Fonds bilden, kann dieser mit wenig Madeira aufgelöst und mit einer Nuss Glace de viande verlängert werden.

## Tips

1)

### Hackbraten

Von Thomas Amstutz, Hotel Villa Honegg, Ennetbürgen

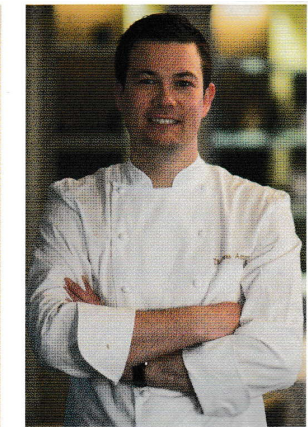
#### Zutaten (für 4-5 Personen)

1 kg	Angus-Rindshackfleisch
220 g	Kalbsbrät
1	Ei
40 g	Schalotten, gehackt
1	Knoblauchzehe, gehackt
2 g	Pfeffer, gemahlen
1 Prise	Kochsalz
1 Prise	Pökelsalz (beim Metzger erhältlich)
10 g	Senf
2 g	frischer Thymian, gehackt
2 g	frischer Rosmarin, gehackt
15 g	Petersilie, gehackt

#### Zubereitung

Angus-Rindshackfleisch mit Kalbsbrät und Ei durch den Fleischwolf drehen (oder durch den Metzger herrichten lassen). Die Hackbratenmasse mit den restlichen Zutaten mischen und abschmecken.

Fertige Masse in Hackbraten-Portionen von ca. 200-250 g formen. Portionen einzeln in kochfeste Vakuumbbeutel füllen und vakuumieren. Die vakuumierten Hackbraten im Wasserbad bei 62 °C während 45 Minuten garen. Im Haushalt kann der Hackbraten in Klarsichtfolie und anschliessend in Alufolie eingewickelt werden. Mit wenig Wasser bei sehr schwacher Hitze auf einem Sieb im Dampfkochtopf garen. Vor dem Anrichten in heisser Butter mit frischem Knoblauch und Thymian anbraten. Zu seinem Hackbraten serviert Thomas Amstutz frischen Kartoffelstock, Babykarotten, verschiedene Bohnen und einen kräftigen Kalbsjus.



87-fapb

162.

**Thomas Amstutz (30): Blitzkarriere**  
Nach der Kochlehre im Hotel Waldhaus Bürgenstock und einigen Wanderjahren, darunter auch als Kellner im Luzerner «Old Swiss House», war Thomas Amstutz unschlüssig: Hotelfachschule oder bei der Arbeit am Herd bleiben? Das Bauchgefühl siegte. Seine Liebe zum Kochen wuchs und wuchs. Nach einer Zusatzausbildung zum Gastronomiekoch winkte 2010 bereits eine Stelle als Küchenchef im Lehrbetrieb. 2011 wechselte er in die renovierte und erweiterte Villa Honegg. Ausgezeichnet wurde Thomas Amstutz als bester Lehrmeister



Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hackfleisch, Hackbraten, Hackblätzli

Mutation: 2017.07.12 Hackbraten vac.



# RIND HALSBRATEN\*

## Zutaten

1. Rind Hals ohne Knochen, d.h. Bratenstück gerade oberhalb des Hohrückens, ca. 700 g (⇒ I)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj

\*neu im Web



Erfreuliche Ueberraschung!

## Vorbereiten

1. Mit Aceto Balsamico rosso sparsam einpinseln; würzen; vakumieren.

## Garen

2. Dämpfen bei 52° C während 6 - 8 Stunden.
3. Auf dem sehr heissen Grill auf allen Seiten knusprig braten. Dank Balsamico gelingt dies sehr schön.
4. Im Ofen bei 60° 30 Min. ziehen lassen

## Sauce

5. Mit Glace de viande (von Haco) und späterer Zugabe des Jus aus dem Beutel eine Sauce herstellen. Oder Kräuterbuter servieren.

## Tips⇒

⇒ I) Erstaunliches Stück Fleisch, ähnlich im Biss wie ein Entrecôte aber schmackhafter.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Garen / Dämpfen Vac / 50° C / 3-5 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech

3. Bräunen / rauchheiss / ca. 5 - 8 Min. / Grill, Melior Grill
4. Ruhen lassen / Heissluft feucht / 60° / 15-30 Min. / auf Platte in Ofen

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Rind Halsbraten

Mutation: 2019.02.15 Rind Halsbraten



# RINDSHAXE (VAC. & GRILL) \*

## Zutaten

1. Rindshaxe hinten mit Markknochen ohne Haut, ca. 2,5 kg (Fleisch ca. 1,8 kg + Mark)
2. Marinade: bspw. Olivenöl, schwarzer Pfeffer, Thymian, wenig scharfer Senf, sehr wenig Tomatenextrakt, Paprika, Peperoncino getrocknet nach Belieben, wenig Aceto balsamico

3. Sauce: 1 kleine Zwiebel, Knoblauch, ¼ Peperoni rot (evtl. Peperoncino), Lorbeerblatt, Porto, Thymianzweige, Maizena, Madeira

\* neu in Web



Für alle Gäste eine grosse Ueberraschung -  
so unerwartet zart!

## Vorbereiten

1. Haxe rundum marinieren. In Frischhaltefolie einpacken und vakumieren.
2. In der Küche mind. 2 Stunden Temperatur annehmen lassen.

## Sauce vorbereiten

3. Feingehackte Zwiebel, Knoblauch, sehr klein gewürfelte Peperoni und Lorbeerblatt dünsten, ablöschen mit Porto (oder Rotwein).
4. Wasser begeben aufkochen, köcheln, Glace de viande (Fabrikladen Haco) oder klare Bratensauce auflösen, Thymianzweige dazulegen.
5. Binden mit Maizena aufgelöst mit Madeira..

## Garen und Grillieren

6. Im Steamer garen bei 57°C während 36 Stunden (je nach Gerät periodisch Wasser nachfüllen).
7. Grillfeuer vorbereiten. Die Glut muss dem Fleischstück entsprechend genügend Durchmesser und die nötige Dicke haben. Nicht nur Hitze in der Mitte.

8. Haxe aus dem Beutel nehmen. Flüssigkeit im Beutel aufbewahren für Sauce. Uebermässige Marinade abstreifen. Abtropfen lassen. Abtrocknen nicht notwendig. Streuwürzen.
9. Rost einölen. Fleischstück sachte rundum grillieren bis schön dunkle Farbe ca. 10 - 15 Min. (☺ |) Das schwere Stück kann wahrscheinlich nicht alleine gedreht werden. Weder ins Fleisch noch in den Markknochen hineinstecken.
10. Im Ofen bei 60° während 30 Min. ziehen lassen.

## Sauce fertigstellen

11. Kurz vor dem Service in die nicht mehr kochende Sauce den Fleischsaft (möglichst ohne Oel) aus dem Beutel geben. Warm halten - nicht mehr kochen.
12. Abschmecken nach Belieben.

## Service

13. Fleisch vom Knochen lösen und längs halbieren oder dritteln. Tranchieren.
14. Das Mark aus dem Knochen löffeln und den Liebhabern (und nur diesen) mit wenig Salz und weissem Pfeffer servieren.



## Tips

1) Nicht zu lange grillieren! Das Fleisch ist durch das lange Garen bis ins Innerste bereits vor dem Grillen genügend gegart.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

6. Garen / Dämpfen / 57° / 36 Std. / 1 / Rost über Blech

9. Grillieren

10. Ziehen / Heissluft feucht / 60° / 30 Min. / Blech

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rindshaxe

Mutation: 2020.09.05 [Rindshaxe vac & Grill](#)



# HOHRÜCKEN - OHNE KNOCHEN\*

## Zutaten

1. Rindshohrücken ohne Knochen, mind. 2.5 cm dick  
⇒ 1)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
[Hohrücken 800 g - 1 kg](#)



Sachte Fett ausgebraten  
(Foto Quelle Steakshop.net)

## Vorbereiten

1. Allenfalls selber vakuumiert in Kühlschrank lagern bis zum ‚Datum verbrauchen bis‘ oder marinieren 18 h in kühlem Keller mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze, Olivenöl, sehr wenig Gin oder Cognac.
2. 4 Std vor Bratprozess in Küche nehmen.
- 3.

## Garen in Bratpfanne

4. Mind. 1 Std. vor Beginn des Anbratens würzen und auf Blech mit Folie zugedeckt bei 40°C in Ofen (oder 1/2 Std., wenn Ofen erst ab 50°C funktioniert; oder vakuumiert im Steamer bei 40°C [▶ bei 2,5 cm Dicke eher weniger als 40 Min](#)).
5. 45 Min. vor dem Essen braten. Zuerst heiss um eine hellbraune Färbung zu erreichen (ca. 1 Min. je Seite), dann stark reduzieren, bspw. Stufe 4 von 9) während weitere 4 Min. dabei Fettauge "ausdrücken". ⇒ 1)
6. In Ofen bei 55 - 60° C auf warmes Teller.
7. Sofort Fett aus Bratpfanne abgiessen; Marinade und/oder Thymian in Butter aufschäumen und über Fleisch löffeln; mind. 30 Min. in Ofen lassen.

8. Fond auflösen mit Porto, mit Glace de viande von Haco und wenig Flüssigkeit ergänzen; vor Anrichten den Jus vom Fleischteller dazu giessen.

## Tips

- ⇒ 1) Rindshohrücken soll ein schönes Fettauge haben und marmoriert sein.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

↖Quelle

↖Praxis

Schlagwörter: Hohrücken

Mutation: 2017.05.05 Rindshohrücken

# HOHRÜCKEN - AM KNOCHEN (VAC)

## Zutaten

1. Hohrücken(Ribeye), Porterhouse- oder T-Bone Steak, Clubsteak, alle mit Knochen 0.8 - 1.2 kg (⇒1)
2. Würze: Schwarzer Pfeffer, Kräuter, Cayenne Pfeffer
3. Sauce: Porto, Glace de viande, Maizena

Varianten von ► [ANOVA](#)  
Wesentlich grössere Stücke mit mehr als einer Rippe? Vreni fragen!



Foto pendent!

## Garen

1. Würzen nach Belieben. Vakuumieren (Knochen mit Folie abdecken).
2. Für ein leuchtend rotes, saftiges Ergebnis dämpfen bei 48 - 54° (⇒1) während 2 - 5 Stunden (⇒2).
3. Vakuumbbeutel öffnen. Fleisch trocken tupfen.
4. Auf sehr heissem Grill, Gusspfanne (Melior Grill) oder in Chromstahlpfanne dunkel anbraten, ja nicht zudecken, je Seite etwa 1 ½ -2 Min.; versuchen allfälliges Fett auszubraten. Ziel: aussen knusprig, innen nur wenig wärmer als die Dampftemperatur(⇒1).
5. Fleisch in 60° warmen Ofen legen; 15 - 30 Min. ruhen lassen.
6. Allfälliges Oel in Bratpfanne auftupfen, Kräuter in Butter Duft annehmen lassen. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze, wenig Cayenne Pfeffer. Kräuterbutter über Fleisch löffeln.
7. Bratfond mit Porto auflösen. Kurz reduzieren, Wasser zugeben, erhitzen, mit Glace de viande Geschmack ergänzen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräuterzweigen aromatisieren. Evtl. leicht binden mit Maizena. (⇒4).

## Servieren

8. Fleisch *quer* zu den Fasern, in 1-1,5 cm breite Scheiben aufschneiden.

## Tips⇒

⇒0) Grundsätzlich:

Der Gargrad, d.h. die gewünschte Kerntemperatur bestimmt die Dampftemperatur;

Die Dicke des Steaks bestimmt die minimale Garzeit.

Voraussetzung: Vakuumiert gelagert durch Metzger oder in Kühlschrank bei 2-3°.

⇒1) *Gargrad und Kerntemperaturen* = Dampftemperatur nach ► [Sous-vide Steak.de](#):

RARE (BLUTIG): 45-50 ° C

MEDIUM RARE (ENGLISCH): 50-54 ° C

MEDIUM (ROSA): 54-56 ° C

MEDIUM WELL ( HALBROSA): 56-60 ° C

Falls das Anbraten das Fleischinnere weiter erwärmen wird (sehr dünnes Stück, kein sehr rasches Bräunen möglich), so muss die Dampftemperatur entsprechend reduziert werden.

⇒2) *Garzeiten* bestimmen nach ► [Sous-vide Steak.de](#):

2,5 cm - 45 Minuten



3,8 cm - 90 Minuten

5 cm - 120 Minuten

Dauer erhöhen,

- um mind. 30 Min. wenn Zeit für die Lagerung fehlte und
- um weitere 30 Min. wenn Fuss des Knochens nicht abgetrennt ist und
- um weitere 30 - 60 Min. wenn das fett- und sehnenreiche aber schmackhafte Fleisch am oberen Ende der Rippe und seitlich nicht entfernt ist.

Beachten: Bei Garzeiten über 4 Std. sollte die Dampftemperatur nicht unter 55° C liegen ([siehe SousVide = Vacuisine - Allgemein: Sicherheit](#)).

⇒3) Ich ziehe die Chromstahlpfanne und rauchheisses Kokosfett (noch besser Fät = Kakaobutterpulver von Coop) vor. Grossflächiges Fleisch in Pfanne kurz flach drücken. Hitze nicht zu rasch reduzieren. Ideal wäre ein sehr heisser Holzkohlen- oder Gasgrill (sehr kurz bräunen und nie Deckel schliessen).

⇒4) Im Fall von Holzkohlen- oder Melior Grill: Kräuterbutter, Kräuter Sour Cream o.ä. servieren.

#### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Garen / Dämpfen Vac / 48-54° C / 2-5 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech

4. Bräunen / rauchheiss / ca. 3 Min. / Grill, Melior Grill oder Chromstahlpfanne

5. Ruhen lassen / Heissluft feucht / 55-60° / 15-30 Min. / auf Platte in Ofen

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Rind, Hohrücken am Knochen, RibEye, Porterhous, T-Bone Steak

Mutation: 2017.05.11 Hohrücken am Knochen (RibEye)



Rib Eye Steak nur mit dem Rippenknochen, d.h. ohne Knochenfuss, ohne fett- und sehnenreiches aber schmackhaftes Fleisch am oberen Ende der Rippe und seitlich. Quelle:



Rib Eye Steak mit Knochenfuss und viel sehnenreiches Fleisch

# KUTTELN À LA MODE DE CAËN

## Zutaten für 4 Personen

1. 750 g vorgekochte Kutteln
2. 100 g Speckwürfeli, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Lauchstengel, Bratbutter
3. 1 gestrichenen EL Mehl
4. 2 dl Weisswein, 3-4 dl Rindsbouillon, 3 EL Tomatenextrakt, 2 EL Paprika, Lorbeerblatt, Thymian

5. Schwarzer Pfeffer, Salz, evtl. Tabasco



Schmackhaftes Gericht aus einfachen Zutaten  
Foto pendent!

## Zubereiten

1. Vorgekochte Kutteln in 1/2 cm breite, nicht zu lange Streifen schneiden, mit Speckwürfeli, gehackten Zwiebeln, Knoblauchzehe und fein geschnittenem Lauchstengel in Bratbutter dämpfen.
2. Vor dem Ablöschen mit 1 gestrichenen EL Mehl bestäuben (mit feinem Siebchen).
3. Mit 2 dl Weisswein ablöschen, etwas reduzieren; 3-4 dl Rindsbouillon dazu; würzen mit 3 EL Tomatenextrakt, 2 EL Paprika, Lorbeerblatt, Thymian.
4. Mind. 3/4 Std. köcheln lassen (⇒ 1).
5. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer, Salz, evtl. Tabasco; falls sehr wässrig: ganz leicht mit Maizena binden).

## Tips⇒

⇒ 1) Evtl. 1/4 Std. vor dem Anrichten in Streifen geschnittene getrocknete Tomaten begeben (nur wenige).

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

↔ Quelle

↔ Praxis

Schlagwörter: Rind, Kutteln

Mutation: 2017.11.09 Kutteln à la mode de Caën

# RIND NIERENZAPFEN (VAC)\*

## Zutaten

1. 1 Nierenzapfen (onglet f, butchersteak, hanger e) ca. 500 g (in USA bis 1 kg)
2. Wenig milder Aceto balsamico rosso, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, evtl. getrocknete Kräuter nach Belieben
3. Steaksauce: Ketchup, Glace de viande (Haco), Kräuter



## Vorbereiten

1. [► Fleisch parieren](#): Silberhaut und übermässiges Fett entfernen; Schwere Zapfen längs entlang der in der Mitte laufenden Sehne teilen und Sehne entfernen (⇒1) (⇒2).
2. Fleisch sehr sparsam mit Aceto balsamico rosso bestreichen und mit Küchenpapier abtupfen; Pfeffern, evtl. getrocknete Kräuter darüber streuen. Vakuumieren.
3. Etwa 6 Stunden in kühlem Raum ruhen lassen.
4. Steaksauce mischen aus Ketchup, 1 Nuss Glace de viande (Haco), Kräutern. In Mikrowelle erhitzen um Glace de viande aufzulösen. Rühren solange noch warm. (⇒2)

## Garen

5. Für eine kräftig rotes, zartes Ergebnis dämpfen bei 52-55° C\*, min. 3 Stunden (⇒4).
6. Vakuumbutel öffnen. Saft entnehmen und zur Steaksauce rühren.
7. Fleisch abtrocknen.

8. Auf sehr heissen Grill (ideal im Grill 800), Gusspfanne (Melior Grill) oder Chromstahlpfanne legen, nicht zudecken, je Seite etwa 1 ½ Min.; Ziel: aussen knusprig, innen 54-56° C\* (⇒3).
9. Butter zusammen mit gehacktem Knoblauch aufschäumen, schwarzen Pfeffer, Streuwürze, Kräuter wie in Marinade und wenig Cayenne Pfeffer dazugeben. Sofort über die Steaks löffeln und einen Esslöffel voll in die Steaksauce rühren. Saucenvarianten siehe (⇒2).
10. Fleisch auf Platte in 55-60° warmen Ofen; bald - aber innert ½ Std. - servieren.

## Servieren

11. Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden (⇒5).

## Tips

- ⇒1) Bei kleinen, dünnen Stücken, die Sehne evtl. erst vor dem Service herausschneiden. Bei genügend langer Gardauer wird sie weich werden; in diesem Fall nicht herausschneiden.
- ⇒2) Saucenvariante: Bratfonds mit Porto auflösen, Ketchup beigegeben. Kurz reduzieren, Wasser zugeben, erhitzen und mit Glace de viande, Spanish Pepper abschmecken. Oder: [Chimichurri-Sauce](#), [Sauce wie zu Flank](#)

⇒3) Medium direkt auf Grill gegart lässt Fleisch sich schlecht kauen; Rare (bleu) hingegen kann es ‚mushy and slippery‘ wirken. Vorwärmen mit Sous Vide ist deshalb ideal. Sehr heisses Kokosfett - noch besser Fät - in Chromstahlpfanne ergibt schöne dunkle Farbe. Hitze nicht zurückstellen. Entwickelt sich Röstaroma, dann Farbe kontrollieren und wenden.

⇒4) Mutige gehen direkt auf den Grill. Sous vide ist allerdings vorzuziehen: Je länger die Gardauer, desto zarter. Wer auf sicher gehen will, gart 4 Std.

⇒5) Beachten: die Faser läuft im einen Stück diagonal.

#### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

5. Wärmen / Dämpfen Sous Vide / 52-55°\* / 3-4 Std.\* / Beutel auf Rost über Blech

6. Grillen / Induktion / Stufe 8-7 / 1.5 Min. je Seite / Chromstahlpfanne (evtl. Melior Grill)

\* Für dicke Zapfen die höhere Temperatur (bspw. ab 600 g) und längere Garzeit, bis zu 4 Std.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Rind, Innerei, Nierenzapfen

Siehe auch Idee für [Lamiacucina - Nierenzapfen vom Kalb \(dort auch Peperonata/Ratatouille\)](#)

Mutation: 2016.03.10 Nierenzapfen/Butchersteak/Hangersteak/Onglet



# RINDSRAGOUT BOURGUIGNON (VAC)

## Zutaten

1. Rindfleisch usw.

Pendent! Ideen für Zubereitung:

\*\* [boeuf-bourguignon-sous-vide](#)

\*\*\* [Anova boeuf bourgignon](#)



Rezept und Foto pendent!

## Vorbereiten

1. pendent!

## Garen in der Vornacht

2. Ragoutstücke würzen, marinieren und die einzelnen Stücke auf der Fettseite kurz in Öl anbraten. Beiseite legen.
3. Ein Mirepoix rösten und mit Rotwein ablöschen.
4. Ragout und Mirepoix auskühlen und in Vakuumsack abfüllen.
5. Dämpfen bei 75-80 ???°C, über Nacht während 12 Stunden.
6. Anschliessend die Säcke herunter kühlen.

## Fonds/Sauce

7. Ausgehend vom Mirepoix und dem Jus aus dem Vakuumsack eine Sauce herstellen, d.h. verlängern mit Glace de viande und abschmecken.

## Servieren

8. Vor dem Servieren Ragout nochmals erhitzen, d.h. max. 80° C heissen Fonds dazugeben und in Ofen warm werden lassen, abschmecken ➡.

## Tips ➡

➡ 1)

➡

➡

➡?) Sud darf nie heisser als 80° C werden.

Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material  
???

➡Quelle

➡Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart  
Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# RUMPSTEAK/HUFTBLÄTZLI, ENTRECÔTE (WIRTH)

## Zutaten

1. Rindshuftblätzli (Rumpsteak) zu je 80 g oder mehr, 5-20 mm dick, oder kleines Entrecôte ⇒ 1)
2. Olivenöl, Butter, Kräuter

Siehe auch Variante ‚Vacuisine‘

► [Rindsfilet Médallions \(Vac\)](#) sowie Buch ‚Vacuisine Aromagaren‘ Seite 56



Rasches Arbeiten bringt zarte Schnitzelchen

Huftblätzli 80 g



## Vorbereiten

1. Steaks eine Stunde vor Beginn aus dem Kühlschrank nehmen
2. Steaks im 60° warmen Ofen auf dem Rost temperieren (10-15 Min.)

## Garen

3. Wenig Kokosfett in Bratpfanne erhitzen bis rauchheiss ⇒ 1).
4. Gepfefferte aber ungesalzene Steaks rasch hineinlegen und nach etwa einer Minute drehen. Sie sollten leicht gebräunt sein ⇒ 2).
5. Salzen und bei 55° in den Ofen an die Wärme.

In der Bratpfanne wenig Butter und Olivenöl erhitzen zusammen mit ein paar Oliven und Kräutern, ein Schuss Madeira zum Auflösen des Fonds und sofort über die Steaks löffeln.

## Tips ⇒

- ⇒ 1) Huftsteaks / Entrecôte dicker als 2 cm evtl. auf dem sehr heissen Outdoor-Grill kurz anbraten (nur bräunen!)
- ⇒ 2) Es darf kein Blut durch das Schnitzel aufsteigen!

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

2. Temperieren / Heissluft feucht / 60° / N / 10-15 Min. / 2 / Rost über Auffangschale
3. Vorheizen / Bratpfanne / rauchheiss, Stufe 8 / 2 Min. ⇒ 1)
4. Braten / Bratpfanne / Induktion Stufe 7 / 1 Min. pro Seite
5. Warm halten / HSE Heissluft feucht / 55° / ca. 15 Min. / 1 / vorgewärmte Platte

↩ Quelle

↩ Praxis

Schlagwörter: Kalb, Rind, Schnitzel, à la minute

Mutation: 2015.07 Rumpsteak, Huftblätzli

# SAUERBRATEN ROSA ODER SCHMORBRATEN(VAC)

## Zutaten

1. Schulterfilet vom Rind (⇒1)
2. Beize: 1.5 dl Rotwein, 2 EL Aceto balsamico rosso, 2 Gewürznelken, 8 Pfefferkörner, 1 kleines Lorbeerblatt (zerdrückt).
3. 60 g Mehl, 60 g Butter

4. Schwarzer Pfeffer, evtl. Tabasco, Glace de viande, Balsamico rosso

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
▶ [Hellbraune Fleischfarbe](#)



Suure Mocke rosa -  
noch zarter!

## Vorbereiten

1. Fleisch marinieren (⇒0) resp. in Beize einlegen (⇒7). Vorher allfällige Sehnen auf Fettseite durchschneiden. In kühlem Raum die Beize etwa 3 - 4 Tage wirken lassen.
2. Sud herstellen (⇒2) und teils als Würfel einfrieren (⇒8).
3. Rotwein reduzieren mit Nelken, Pfeffer & Lorbeer, ebenfalls einfrieren.

## Braune Mehlsauce vorbereiten (⇒6)

4. Für einen Liter Sauce 60 g Mehl bräunen, 60 g Butter dazu, dünsten.
5. Mit möglichst wenig Sud und etwas Rotwein eine sehr dicke Sauce herstellen, köcheln bis der mehliges Geschmack vergangen ist.
6. Im Sud weich gekochtes Bratgemüse durch Sieb streichen und in Sauce geben.

## Garen auf den Zeitpunkt des Anrichtens (rosa)

### Beginn am Vortag

7. Evtl. Fleisch anbraten (vor allem auf Fettseite)

8. Fleisch würzen. In Beutel legen, etwa 6 Sud- & 3 Weinwürfel dazu. Sorgfältig vakuumieren (⇒3).
9. Für eine rosafarbenes Ergebnis dämpfen bei 64° C, mind. 18 Stunden.
10. Kurz vor dem Service Vakuumbeutel öffnen. Sud entnehmen für das Fertigstellen der Sauce.
11. Fleisch in Beutel in 60° warmen Ofen legen (⇒4); möglichst bald servieren.
12. Sud in separater Pfanne aufkochen, ausflockendes Eiweiss absieben oder den Eiweiss-Schaum abschöpfen (⇒5).
13. Die vorbereitete dicke Sauce in den Sud rühren, etwas Glace de viande auflösen. Kurz köcheln
14. Sauce abschmecken mit Pfeffer, evtl. Tabasco, Balsamico rosso.
15. Fleisch aufschneiden, direkt auf Saucenspiegel in heiße Teller legen und auftragen.

## Tips⇒

- ⇒0) Ohne Beize wird der Braten zum normalen Schmorbraten

- ⇒ 1) Schulterfilet wiegt ca. 800 - 900 g und enthält kein Bindegewebe; eher 2 zubereiten, als auf eine sog. Dicke Schulter oder Schulterspitz auszuweichen.
- ⇒ 2) Je kräftiger der Fond, desto besser die Sauce. Dem Fond beim Kochen viele Kräuter begeben. Vorsicht mit sehr stark riechenden Aromen und Säure.
- ⇒ 3) Sobald Vakuumgerät Flüssigkeit in Richtung Schweissnaht zieht das Absaugen unterbrechen und sofort Zuschweissen.
- ⇒ 4) Ist Sud über 60° so wird das Fleisch grau, über 80° sogar hart.
- ⇒ 5) Sud enthält Eiweiss, das beim Aufkochen entweder ausflockt oder als Schaum aufsteigt! Also entweder nicht über 65° erhitzen oder dann aber abfiltrieren resp. abschöpfen.
- ⇒ 6) Sauce vorbereiten, weil Fleisch nach dem Öffnen des Vakuumbeutels sehr rasch serviert werden sollte.
- ⇒ 7) Einbeizen ist sehr einfach in einem Lebensmittel- resp. Tiefkühlbeutel möglich. Zuknüpfen mit möglichst wenig Luft.
- ⇒ 8) Doppelte Menge an Würfeln herstellen. Als Vorrat.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Schmorbraten, Brasato | Rind | Hit; Schulterfilet, Einbeizen/Einpfeffern, Zarter als je

Mutation: 2016.01.13 Sauerbraten rosa (Vac)

Zeitplan: Rosa	Dauer	Tag	Beginn
Fleisch einlegen	4 Tage	1. Tag	
Sud & Wein zubereiten, teils einfrieren für Vac	p.m.	4. Tag	
Anbraten, vakuumieren, Steamer programmieren	p.m.	5. Tag	
Sauce zubereiten	p.m.	5. Tag	
Start Steamer	8 Std.	5. Tag	23:45
Restart Steamer	10 Std.	6. Tag	07:45
Beutel öffnen, Fleisch warmhalten, Sauce fertigstellen,	p.m.	6. Tag	17:45
Fleisch aufschneiden, anrichten	10 Min.	6. Tag	18:15
Service	0	6. Tag	18:20

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**

9. Garen rosa / HSL Dämpfen / 64° / N / min. 18 Std. / I / Beutel auf Rost über Blech

11. Warm halten / Heissluft feucht / 60° / N / 15-30 Min. / I / Beutel in Schale



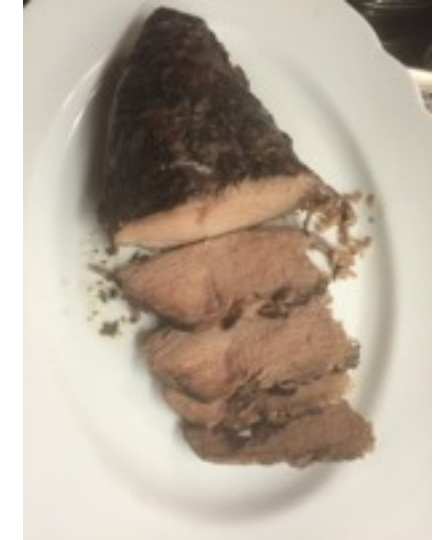
# SAUERBRATEN TRAD. ODER SCHMORBRATEN (VAC)

## Zutaten

1. Schulterfilet vom Rind (⇒1)
2. Beize: 1.5 dl Rotwein, 2 EL Aceto balsamico rosso, 2 Gewürznelken, 8 Pfefferkörner, 1 kleines Lorbeerblatt (zerdrückt).
3. 60 g Mehl, 60 g Butter

4. Schwarzer Pfeffer, evtl. Tabasco, Glace de viande, Balsamico rosso

Eine bessere Zubereitungsvariante:  
► [Rosa Fleischfarbe - noch zarter](#)



Suure Mocke - hellbraun  
Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Fleisch marinieren (⇒0) resp. in Beize einlegen (⇒6). Vorher allfällige Sehnen auf Fettseite durchschneiden. In kühlem Raum die Beize etwa 3 - 4 Tage wirken lassen.
2. Sud herstellen (⇒2) und teils als Würfel einfrieren; Rotwein reduzieren mit Nelken, Pfeffer & Lorbeer, einfrieren.

## Garen an beliebigem Vortag (hellbraun)

3. Fleisch anbraten (vor allem auf Fettseite)
4. Fleisch würzen, hart gefrorene Sud- / Weinwürfel dazu legen, vakuumieren (⇒3).
5. Dämpfen, 79 °C, 10 Stunden (Fleisch wird bei dieser Temperatur nicht rosa, aber doch weich)
6. Vakuumbbeutel öffnen und Sud entnehmen für Sauce (⇒5). Fleisch in Beutel kühl stellen. Sauce herstellen.

## Braune Mehlsauce herstellen

7. Sud aus Vakuumbbeutel in separater Pfanne aufkochen, ausflockendes Eiweiss absieben oder den Eiweiss-Schaum abschöpfen (⇒5).

8. Für einen Liter Sauce 60 g Mehl bräunen, 60 g Butter dazu, dünsten.
9. Sud mit Schwingbesen einrühren, köcheln.
10. Im Sud weich gekochtes Bratgemüse durch Sieb streichen und in Sauce geben, weiter köcheln.
11. Sauce abschmecken mit Pfeffer, Glace de viande, Balsamico rosso, evtl. Tabasco.

## Servieren

12. Fleisch 4 Stunden vor dem Service aus dem Kühlschrank nehmen, kalt aufschneiden.
13. Aufgeschnittenes Fleisch in die 75° C warme Sauce geben; und vollständig bedeckt in Ofen an die Wärme (bspw. 75°C) (⇒4).
14. Auf Saucenspiegel in heisse Teller legen und auftischen.

## Tips (⇒)

- (⇒0) Ohne Beize wird der Braten zum Schmorbraten

- ⇒ 1) Schulterfilet wiegt ca. 800 - 900 g und enthält kein Bindegewebe; eher 2 zubereiten, als auf eine sog. Dicke Schulter oder Schulterspitz auszuweichen.
- ⇒ 2) Je kräftiger der Fond, desto besser die Sauce. Dem Fond beim Kochen viele Kräuter begeben. Vorsicht mit sehr stark riechenden Aromen und Säure.
- ⇒ 3) Je nach Vakuumiergerät den Fonds in Würfeln gefroren begeben.
- ⇒ 4) Ist Sud über 80° so wird das Fleisch hart.
- ⇒ 5) Sud aus dem Vakuumbeutel enthält Eiweiss, das beim Aufkochen entweder ausflockt oder als Schaum aufsteigt und bewirkt, dass die Sauce dünn bleibt. Deshalb Eiweiss abfiltern resp. abschöpfen.
- ⇒ 6) Einbeizen ist sehr einfach in einem Lebensmittel- resp. Tiefkühlbeutel möglich. Zuknüpfen mit möglichst wenig Luft.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**

3. Garen grau / HSL Dämpfen / 79° / N / 10 Std. / 1 / Beutel auf Rost  
 13. Aufwärmen / 75° / 15-30 Min. / aufgeschnitten in Sauce

Zeitplan	Dauer	Tag	Beginn
Fleisch einlegen	4 Tage	1. Tag	
Sud & Wein zubereiten, teils einfrieren für Vac		4. Tag	
Anbraten, vakuumieren, Steamer programmieren		5. Tag	
Start Steamer	10 Std.	5. Tag	22:00
Beutel öffnen, Sud entnehmen, Fleisch abkühlen und in Kühlschrank		6. Tag	08:00
Sauce zubereiten, abschmecken		6. Tag	
Fleisch aufschneiden, anrichten		6. Tag	
Service		6. Tag	

↔ Quelle

↔ Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Schmorbraten, Brasato | Rind | Hit; Schulterfilet, Einbeizen/Einpfeffern, Zarter als je

Mutation: 2016.01.13! Sauerbraten traditionell (Vac)

# SHORT &/OR LONG RIBS

## Zutaten

1. Text hier eingeben
2. Lorem ipsum dolor
3. Absatzstil:Aufzählungstext allg 14pt

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



[Rezept detaillieren](#)

## Vorbereiten

1. Mit Aceto Balsamico rosso sparsam einpinseln; würzen; vakuumieren

## Garen

2. Dämpfen bei 57° für ca. 24 Stunden.
3. Auf dem sehr heißen Grill sehr rasch auf allen Seiten knusprig braten. Dank Balsamico in just no time.

## Sauce

4. Mit dem Jus aus dem Beutel eine Sauce herstellen.

## Tips

1) Pro viande empfiehlt Sous Vide während 72 Stunden. Dies scheint unnötig lang.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
pendent!?

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil  
Text Mini  
Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# SIEDFLEISCH (VAC)

## Zutaten

1. Mageres Siedfleisch vom Rind, bspw. Schulterfilet oder andere Stücke von der Schulter.
- oder
2. typische Siedfleischstücke, falls genügend Fleischanteil: Hals, Riemen, dicker oder dünner Lempen, Brust

3. Bratbutter, Zwiebel, Rüeblli und Sellerie
4. Weisswein, schwarze Pfefferkörner, Nelken und Lorbeerblatt, 2 Rindsbouillonwürfel
5. Eiswürfelschale
6. Vakuumbbeutel

## Variante

► [Smoked brisket \(Anova\)](#) ⇒7)



Siedfleisch rosig und butterzart sowohl warm wie kalt eine Ueberraschung!

## Vorbereiten von Sud und Gemüse ⇒0)

1. Gehackte Zwiebel in Bratbutter dünsten, Rüeblli und Sellerie sehr fein gewürfelt mitdünsten bis das Gemüse duftet ⇒6).
2. Mit Weisswein ablöschen. Schwarze Pfefferkörner und Lorbeerblatt begeben. Fast komplett einkochen lassen. Flüssigkeit und Rindsbouillonwürfel zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Schliesslich sollten sich ca. 4 dl. Fond ergeben.
3. Sud und Gemüse erkalten lassen

## Garen am Vortag beginnen

4. Allfällige dicke Haut oder Sehnen von der Oberseite des Fleisch abziehen. Fett belassen.
5. Fleisch mit wenig Olivenöl einreiben, salzen (nicht zu üppig) und in den Vakuumbbeutel ⇒1) legen. Gemüse samt Lorbeerblatt und Pfefferkörnern begeben. Etwa 1 dl Sud dazu giessen.
6. Vakuumieren ⇒1).
7. Im Dampf bei 64°C für 20 Stunden garen⇒2) ⇒3).

## Servieren kalt

8. Vakuumbbeutel abkühlen lassen, öffnen und Sud entnehmen für Gemüse oder Sauce ⇒5). **????hier weiter?**
9. Kalt aufschneiden und kurz vor dem Service in 60° warmen Sud legen ⇒4) oder kalt servieren.
10. ►[Kapernsauce](#) herstellen, u.a. mit Sud aus dem Beutel.
11. Gemüse als Dekoration verwenden. Allenfalls für eine Sulze verwenden?

## Servieren warm

12. Sehr dicke ►[Béchamelsauce](#) vorbereiten, d.h. Mehl in Butter dünsten - noch keine Flüssigkeit dazugeben.
13. Vakuumbbeutel öffnen und Sud entnehmen zum Fertigstellen der Sauce ⇒5).
14. Sub einrühren, aufkochen, Sauce abschmecken, auf gewünschte Konsistenz achten.
15. Legieren, nicht mehr köcheln lassen. Servieren.



## Tips

- ⇒0)
  - ⇒1) Vakuumbbeutel mit Zip-Verschluss von Migros und dazugehöriges Absauggerät verwenden. ?????!
  - ⇒2) Je länger er drin bleibt, desto mehr geht die Struktur des Fleisches verloren. Noch einen Tag länger und er lässt sich mit der Zunge zerdrücken.
  - ⇒3) *In Web*
    - Tafelspitz: 1 kg - 20 Std,
    - Hals: 1,5kg - 24 Std.
- Meine Erfahrung*
- Schulterspitz: 1,4 kg - 24 Std. + in Steamer abkühlen lassen 2 Std.
  - Riemen oder Lempen (weniger zart aber dünner): 1 kg nur 20 Std.
- ⇒4) Ist Sud über 60° so wird das Fleisch grau, über 80° sogar hart.
  - ⇒5) Sud enthält Eiweiss, das beim Aufkochen entweder ausflockt oder als Schaum aufsteigt! Also entweder nicht über 65° erhitzen oder dann aber abfiltern (durch feines in in Sieb gelegtes Tuch) oder abschöpfen. Teil des Suds evtl. für spätere Zubereitung als Eiswürfel einfrieren.
  - ⇒6) alternatives Rezept für [Fleischfonds](#)
  - ⇒7) ‚Smoking on the grill‘ nach Anova:

Use a grill with low indirect heat. Examples would be a small amount of charcoal off to one side of grill or with a gas grill, just one burner on low on one side and the meat placed on opposite side of grill away from the direct heat. Make an aluminum foil pouch with wood chips inside and poke small holes in the top of the pouch. Place pouch (on if using charcoal or above and close to if using gas) the heat source until smoking. Add meat to opposite side of grill. Cover grill to hold in smoke. If using charcoal, I would have the top and bottom vents only 1/2 open to keep heat at a low temperature. Let meat "smoke" for 1 hour adding another pouch of wood as needed to keep smoke in the grill for 1 hour.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garen Vac / Dämpfen / 64° / 20 Std ⇒3) / 1 / Beutel auf Rost über Blech

Zeitplan:	Dauer	Tag	Beginn
Fleisch würzen, vakuumieren, Steamer programmieren	p.m.	1. Tag	
Start Steamer	10 Std.	1. Tag	22.05
Restart Steamer	10 Std.	2. Tag	8.05
Beutel öffnen, Fleisch warmhalten, Sauce fertigstellen,	10 Min.	2. Tag	18.05
Fleisch aufschneiden, anrichten	5 Min.	2. Tag	18.15
Service	0	2. Tag	18.20

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rind, Siedfleisch, Suppenfleisch, Rindsbrust

Mutation: 2015.12.06 Siedfleisch vom Rind (Vac)

**Mehr Fotos:**

Foto: Vakuumbbeutel bereit zum Garen - mit gefrorenem Sud und Gemüse:



Foto: Siedfleisch kalt - so delikat und fein! Also immer doppelte Menge kochen.  
Kapernsauce ist dazu perfekt. Vor allem wenn dazu Siedfleischsud verwendet wird.



# RIND SKIRT (SAUM-, LEISTENFLEISCH) (VAC)

## Zutaten

1. Leistenfleisch (sog. Saumfleisch, Skirt) ca. 600 g (⇒1)
2. Würzen: Schwarzer Pfeffer,
3. Sauce: Porto, Ketchup, Glace de viande

Aehnlich zubereiten: Halsstrang (⇒4)



Schmackhaft, aussen knusprig braun - innen saftig rot

## Garen auf den Zeitpunkt des Anrichtens

1. Jede Leiste halbieren, würzen, vakuumieren. (⇒1) (⇒3)
2. Für eine dunkelrosa, saftiges Ergebnis dämpfen bei 48-52°, 8 Stunden (⇒4).
3. Vakuumbbeutel öffnen. Fleisch trocken tupfen.
4. In sehr heisser Chromstahlpfanne anbraten, ja nicht zudecken, jede Seite etwa 1 Min.; Ziel: aussen knusprig, innen 54° C\* (⇒2).
5. Fleisch in 50-55° warmen Ofen legen; es kann 15 - 20 Min. warten.
6. Für Sauce das Öl in Bratpfanne auftupfen, geviertelten geschnittenen Knoblauch in Butter Duft annehmen lassen. Butter über Fleisch löffeln. Knoblauch in Bratfonds lassen für Sauce. Siehe auch die ‚Saucenvariante‘
7. In Bratfond wenig geschnittene Zwiebel dünsten, mit Porto ablöschen. Kurz reduzieren, Wasser zugeben, erhitzen und mit Glace de viande, Spanisch Pepper abschmecken. Evtl. leicht binden mit Maizena aufgelöst mit etwas Madeira.

## Servieren

8. Je eine halbe Leiste nach oben auf Saucenspiegel in heisse Teller legen und auftragen.

## Tips (⇒)

- (⇒1) Skirt: ca. 600 g in 2 Leisten (ca. 7 cm breit, ca. 40 cm lang, gut 1 cm dick, sehr grobfaserig und mit Fett marmoriert, mit Rindgeschmack). Falls extrem dünn, dann 48°
- (⇒2) Ich ziehe die Chromstahlpfanne und Fät oder rauchheisses Kokosöl vor. Zu Beginn kurz flach drücken.
- (⇒3) Pro Viande empfiehlt direkt zu braten, d.h. ohne Sous Vide. Bedingt starkes Anbraten und ¾ Std. Ziehen lassen bei 60°. Sous Vide macht viel mehr Freude.
- (⇒4) Halsstrang benötigt, weil dicker 52° C und 7 - 8 Std.; sehr heiss knusprig anbraten auf allen Seiten je 1 Min.; perfekt im Grill 800 .

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Garen / Dämpfen Vac / 48-52° C\* / 8 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech
  4. Bräunen / rauchheiss / ca. 2 Min. / Melior Grill oder Chromstahlpfanne
  5. Ruhen lassen / Heissluft feucht / 55° / 15-20 Min. / auf Platte in Ofen
- \* siehe (⇒1) & 4)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rind, Skirt/Saum-/Leistenfleisch; Halsstrang

Mutation: 20180805 [Skirt/Saum-/Leistenfleisch](#)



# RIND WEISSES STÜCK / TRI TIP (VAC)

## Zutaten

1. 1 Weisses Stück (Babettli, Tri Tip, Bürgermeister, Pastoren Steak), 0.5 - 1 kg, ☞1)
2. Würze: Schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Kräuter, Cayenne Pfeffer
3. Sauce: Porto, Glace de viande, Maizena

Varianten Anova ► [Barbecue Beef Tri-tip](#) oder ► [Dry-Rubbed Tri-Tip Steak](#)



Schmackhaft, aussen knusprig - innen saignant

## Garen auf den Zeitpunkt des Anrichtens

1. Sehnen vom Fleisch entfernen, würzen. Vakuumieren.
2. Für eine rosafarbenes, saftiges Ergebnis dämpfen bei 48 - 54°\*, 5 - 8 Stunden ☞4).
3. Vakuumbutel öffnen. Fleisch trocken tupfen.
4. Auf sehr heissem Grill, Gusspfanne (Melior Grill) oder in Chromstahlpfanne anbraten, ja nicht zudecken, je Seite etwa 1 ½ - 2 Min.;\* Ziel: aussen knusprig, innen 54° C ☞2).
5. Fleisch in 60° warmen Ofen legen; 15 - 30 Min. ruhen lassen.
6. Für Sauce das Öl in Bratpfanne auftupfen, Knoblauchzehen längs geschnitten mit Kräutern in Butter Duft annehmen lassen. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze, wenig Cayenne Pfeffer. Kräuterbutter über Fleisch löffeln. Knoblauch in Bratfonds lassen für Sauce.
7. Bratfonds mit Porto auflösen. Kurz reduzieren, Wasser zugeben, erhitzen, mit Glace de viande Geschmack ergänzen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräuterzweigen aromatisieren. Leicht binden mit Maizena. ☞3).

## Servieren

8. Fleisch *quer* zu den Fasern, in 1 cm breite Scheiben aufschneiden. Mit Schnittkante nach oben auf Saucenspiegel in heisse Teller legen und auftragen.

## Tips☞

- ☞1) ohne Fett, Sehnen, Haut; vakuumiert gelagert in Kühlschrank 2-3°
  - ☞2) Ich ziehe die Chromstahlpfanne und rauchheisses Kokosfett (noch besser Fät = Kakaobutterpulver von Coop) vor. Grossflächiges Fleisch wie das Tri Tip in Pfanne kurz flach drücken. Hitze nicht zu rasch reduzieren.
  - ☞3) Im Fall von Holzkohlen- oder Melior Grill: Kräuterbutter servieren.
  - ☞4) ANOVA empfiehlt für [Tri Tip](#) von 2-3 Pfund 6 Std. bei 54°. Zum Vergleich Braten vom Stotzen benötigt 16 Std.
- N.B.: ► [US-Food Code](#) empfiehlt nicht länger als 4 Std. bei Temperaturen unter 55° zu garen; jedenfalls nicht für Personen mit Immunschwäche oder besonders Empfindlichen.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Garen / Dämpfen Vac / 48-54° C \*/ 5 - 8 Std. / 2 / Beutel auf Rost über Blech
4. Bräunen / rauchheiss / ca. 3 Min. / Grill, Melior Grill oder Chromstahlpfanne

5. Ruhen lassen / Heissluft feucht / 55-60° / 15-30 Min. / auf Platte in Ofen  
\* je nach Dicke, 48° wenn nur 2 cm dick

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Rind, Weisses Stück, Braten vom Stotzen  
Mutation: 2017.05.11 Rind Weisses Stück (Tri Tip) (Vac)







12

## **SCHWEIN (HAUPTSPEISE)**

# EASYCOOK SCHWEIN (HAUPTSPEISE)

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Rollschinkli von Hals, Schulter, 0.6 - 1 kg, geräuchert	Sous Vide 6)	Dämpfen	65°	N	3 1/2 - 4 1/2 Std.	2	Rost über Blech 5)
Rollschinkli von Hals, Schulter, 0.6 - 1 kg, geräuchert	Zartgaren mit Dampf 3)	Andere Fleischart	62° Kern	N	min. 2 - 2.5 Std.	2	Rost über Blech 2)
Rollschinkli, wenn 'Zartgaren' nicht verfügbar	3) Garen mit Gargutsensor 62°	Dämpfen	80°	N	min. 1.5 - 2 Std.	2	Rost über Blech 2)
Rollschinkli	Warmhalten	Dämpfen	60°				Teller auf Rost
Saucisson	Garen 4)	Dämpfen	80°	N	45-75 Min.	2	Gefäss auf Rost 2) 5)
Schüfeli, geräuchert & vorgegart (Bell Quick), ca. 700 g	Sous-Vide, erhitzen, 7)	Dämpfen	65°	N	1 Std.	2	in Originalbeutel auf Rost über Blech 5)

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Sous Vide oder Vacuisine: V-Zug Webseite: [► Allgemein/Uebersicht](#) resp. Schwein (keine V-Zug-Angaben)
- 2) Jus in Blech resp. Gefäss für Beilage, allenfalls Sauce verwenden
- 4) [► Quelle](#) für Rezept; je dicker desto länger, Kabiswurst 5 Min. weniger lang
- 5) Falls vakuumiert eingekauft und nicht defekt, direkt in diesem Beutel garen.
- 6) Sous Vide = bestes Ergebnis; Hals braucht mind. 4 1/2 Std. Grosses Stück glasieren mit [► Honig-Balsamico-Glasur](#) oder [► Balsamic Brown Sugar Glaze](#): Nach dem Dämpfen mit Glasur bestreichen und in Ofen bei 160° C und offener Türe ca. 10 Min. glasieren (noch 2 mal bestreichen).
- 7) Schüfeli ist das saftigste Stück unter den geräucherten vom Schwein. Ueberraschend gut passt dazu [► Morchelsauce](#)



# SCHWEINSBRUSTSPITZ (VAC+GRILL)

## Zutaten

1. Schweinsbrustspitz

Siehe auch Zubereitungsvariante:

- ▶ [Im Ofen bei 120°](#)
- ▶ [Vietnamese Caramelized Pork Spare Ribs \(Anova\)](#)
- ▶ [Thai Pork with Chilli Jam and Crispy Basil \(Anova\)](#)



Aussen knusprig - innen saftig und zart

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° bis kurz vor Verbrauchs-Datum reifen lassen.
2. Würzen mit schwarzem Pfeffer, smoked Paprika und getrockneten Kräutern nach Belieben.
3. Allfällige scharfe Knochenende abdecken, nebeneinander in Beutel legen und vakuumieren (⇒2).
4. 1-2 Std. vor Garbeginn in Küche oder kaltem SteamerTemperatur annehmen lassen.

## Garen

5. Gut 2 - 3 Std. vor dem Service bei 52 - 54 ° für 120 - 180 Min. im Dampf vorgaren (⇒4).
6. Grill vorheizen.
7. Fleisch mit saugfähigem Papier abtrocknen, auf dem sehr heissen Grill ohne zuzudecken anbraten - ca. 5-8 Min. (⇒3). Vor dem letzten Wenden mit einem Kräutersalz bestreuen.
8. In den Ofen an die Wärme bei 55-60° C.

9. Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer aufschäumen und über das Fleisch löffeln.

## Sauce

10. Steaksauce mischen aus Ketchup, 1 Nuss Glace de viande (Haco), Paprika, Pfeffer und Kräuter wie zum Fleisch. In Mikrowelle erhitzen um Glace de viande aufzulösen. Rühren solange noch warm. Abschmecken

## Tips⇒

- ⇒1)
- ⇒2) Rippen seitlich in Beutel legen, direkt aneinander, also nicht aufstellen, d.h. Rippenknochen nicht nach unten.
- ⇒3) Weil das Fleisch vorgegart ist, braucht es auf den drei Fleischseiten nur ein schönes Grillmuster. Zuerst die dem Knochen gegenüber liegende Fleischseite grillen (Fett kurz bräunen). Dann die beiden anderen Fleischseiten. Zuletzt auf der Knochenseite braten und etwas länger auf dem Grill lassen. Mit dem Grilldeckel zugedeckt würde das Fleisch zu stark erhitzt und trocken.
- ⇒4) Ist der Grill noch nicht heiss genug, kann das Fleisch im ausgeschalteten Steamer warten. Ueberhaupt dürfte das Fleisch auch eine Stunde länger im Dampf bleiben. Je mehr Sehnen, desto länger garen.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**

5. Vorgaren / Dämpfen / 52-54° C / 120 - 180 Min. / 2 / Rost über Blech\*

7. Grillieren / heisser Grillrost / 5 - 8 Min.

8. Warmhalten / Heissluft feucht / 55-60°

\* je nach Dicke

Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil*

*Text Mini*

*Mutation: 2016.08.16: Schweinsbrustspitz (Vac + Grill)*

# SCHWEINSBRUSTSPITZ (OFEN)

## Zutaten

1. Schweinsbrustspitz (⇒0)

Siehe auch Zubereitungsvariante:

► Zuerst Sous vide dann Grill oder wie Schweinscôtelette ► zuerst in Ofen dann Grill



schmackhafte Kruste und trotzdem saftig

## Vorbereiten

1. Fleisch vakuumiert im Kühlschrank reifen;
2. 4 Std. vor Garbeginn in Küche nehmen und würzen nach Belieben wie für den Grillrost.
3. Ofen auf 120° C Umluft vorheizen.

## Garen

4. 3 - 3.5 Std vor Service das Rippenstück auf Rost legen, Knochenseite unten (⇒2).
5. Nach der 1. Stunde kontrollieren, ob Oberseite braun wird, sonst Hitze etwas erhöhen.
6. Spätestens nach 2 Stunden kontrollieren ob gar (gleitet Stricknadel oder feines Metall-Spiesschen leicht in Fleisch?) (⇒1).
7. Wenn gar, dann Hitze auf 60° C reduzieren und ziehen lassen bis zu 60 Min., während dessen Beilagen fertigstellen.

## Sauce

8. Ausgelaufenes Fett in der Schale resp. dem Kuchenblech in eine Tasse abgiessen.

9. Fond mit heissem Wasser aufkratzen in Saucenpfännli giessen, mit Wasser auf benötigte Menge ergänzen (⇒3).
10. Leicht binden mit Maizena.

## Tips (⇒)

- (⇒0) Falls möglich am Stück einkaufen und an der Basis die einzelnen Rippen teilen. Sonst halt eben in Rippen geschnitten verwenden.
- (⇒1) Sobald gar, unbedingt die Temperatur hinunterfahren (Türe öffnen).
- (⇒2) Durchzogene Fleischstücke bleiben saftiger; Brustspitz mit sehr wenig Fett trocknen viel rascher aus; evtl. mit Bratspeck abdecken?
- (⇒3) Fond wird so kräftig, dass nur bei starker Verdünnung der Geschmack mit Glace de viande verstärkt werden muss.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garen / HL feucht / 120° / 2 Std. / 1 / Rost über Blech

Ziehen / HL feucht / 60° / 1 Std.

Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Schwein, Brustspitz*

*Mutation: 2016.03.16 Schweinsbrustspitz (Ofen)*



# SCHWEINSCÔTELETTE

## Zutaten

1. Kotelett leicht mit Fett durchzogen und mind. 200 g schwer
2. oder Schweinsbrustspitz in Rippen geschnitten

## Variante

Im [Vakuumbbeutel](#) garen!



Fleisch weich und saftig, statt trocken

## Zubereiten

1. 4 Std vor dem Service aus Kühlschrank nehmen, würzen nach Belieben  
⇒ 1) und in transparente Folie packen (Raumtemperatur unter 20 ° C).
2. 60-90 Min. vor dem Service für 15 - 25 Min. in den Ofen auf Rost bei 75° C.
3. Ca. 2-4 Min. goldig anbraten, d.h. nur oberflächlich.
4. 30 - 60 Min. in Ofen bei 60°C ziehen lassen.

## Ziel

Fleisch ist weich und saftig, statt trocken. Angenehm, wenn auch um den Knochen keine blutigen Stellen sind.

## Tips

⇒ 1) Allenfalls vorgängig marinieren. Beispiele für Würzpasten. Besonders empfehlenswerte Variante " Rosmarin, Salbei"

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

1. Erwärmen / Heissluft feucht / 75°C / 10-15 Min. / 1
2. Anbraten / Induktion / 8-7 / 2-4 Min. / Chromstahlbratpfanne
3. Ziehen / Heissluft feucht / 60°C / 30-60 Min. / 1

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kleine Fleischstücke | Schwein | Zart garen; Côtelette, Schweinsbrustspitz

Mutation: 2015.06 Schweinscôtelette

# SCHWEINSCÔTELETTE (VAC.)

## Zutaten

1. Schweinscôtelettes, ca. 300 g, gleichmässig mind. 2.5 cm dick (oder Steak vom Nierstück mind. 2 cm dick)
2. Kräuter nach Belieben

Variante für dünnere Côtelettes  
Im [Ofen](#) vorgaren!



Zart wie vom Kalb -  
weil im Vakuumbbeutel sanft gegart

## Vorbereiten

1. Vakuumiert im Kühlschrank bei 2° reifen lassen [⇒2](#)).
2. Côtelettes seitliche Haut durchtrennen, dann mit Pfeffer und Kräutern vakuumieren [⇒4](#) [⇒7](#) [⇒8](#)).

## Garen

3. Etwa 1 3/4 Std. vor dem Service bei 54-58°\* für 75-90 Min. im Dampf garen [⇒1](#)).
4. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, evtl. mit Salz oder Streuwürze und Pfeffer bestreuen, 3-5 Min. goldig anbraten [⇒3](#)).
5. Evtl. 15 Min in Ofen bei 55-60° C [⇒5](#)).
6. Im Fonds Butter mit Kräutern, Streuwürze und schwarzem Pfeffer aufschäumen und über das Fleisch löffeln.

## Tips [⇒](#)

- [⇒1](#)) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten und luftig zart.
- [⇒2](#)) Wegen Knochen eher kurz reifen.

- [⇒3](#)) Statt in der Pfanne kann das gut abgetrocknete Côtelette oder Steak mit dem Bunsenbrenner oder noch besser mit einer [Heissluftpistole](#) gebräunt werden. Sehr schönes Ergebnis auch in der sehr heissen Chromstahl-Bratpfanne.
- [⇒4](#)) Roher Knoblauch wird im Vakuumbbeutel hellgrün und riecht nicht angenehm, deshalb weglassen oder pressen und mit Kräutern in sehr wenig Olivenöl Duft entwickeln lassen.
- [⇒5](#)) Die Côtelettes können ohne Qualitätsverlust auch etwas länger im Ofen ruhen. Evtl. nur bei 55°. Für Nachservice nicht heisser als 55°!
- [⇒7](#)) Wird das Fleisch mehr als 2 Std. vor Garbeginn vakuumiert, dann vor dem Würzen sparsam mit Aceto balsamico rosso einstreichen.
- [⇒8](#)) Scharfe Knochenteile abdecken mit Folie, andernfalls wird bei Vakuumieren der Beutel durchstochen.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

4. Garen / Dämpfen / 54-58°\* / N / 75 Min. / 2 / vak. in Folie auf Rost über Blech
5. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 3-5 Min.
6. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / J

\* 54° wenn in sehr heisser Chromstahl-Bratpfanne (Stufe 8 zum Erhitzen, dann 6); 56° in Antihaftpfanne, 58° bei Bräunen mit Heissluftpistole. Wenn dünner als 2,5 cm, dann nur 50°. Côtelettes vom Hals eher 90 Min. wegen Bindegewebe.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schwein | Kleine Fleischstücke | Zart garen, Kotelett, Steak

Mutation: 2016.03 Schweinscôtelette (Vac.)

# SCHWEINSFILET-WÜRFEL GERÜHRT

## Zutaten

1. Schweinsfilet
2. Zutaten für Sauce je nach spezifischem Rezept

### ► Saucenvarianten

- mit Sauerhalbrahm
- mit getrockneten Zwetschen, pikant gewürzt
- mit Peperonistreifen und chinesisch gewürzt



In der Sauce gegart -  
extrem weich und zart

## Sauce vorbereiten, z.Bsp. Steinpilzsauce

1. Steinpilze in kochend heissem Wasser aufweichen.
2. Feingeschnittene Zwiebeln, wenig Knoblauch und wenig feinsten Speckwürfelchen weich dünsten, mit Weisswein ablöschen, reduzieren.
3. Mit Einweichwasser ergänzen, eine Nuss Glace de viande (Haco) dazu, Kalbsfonds gekörnt (Migros); aufkochen.
4. Einen Zweig Rosmarin in der Sauce ziehen lassen.
5. Sauce leicht binden mit Maizena; abschmecken mit Pfeffer, evtl. Tabasco.

## Garen nach Technik ‚Zartgaren - punktgenau‘

6. Würfel von 1,5 cm Kantenlänge schneiden; nach 3-4 Minuten rühren sind sie gar, d.h. noch rosig - gerade nicht mehr roh.

## Tips

- ☞ 1) Betreffend Saucenmenge und Art der Sauce die Technik ‚Zartgaren‘ beachten

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

Punktgenau in Sauce garen / Induktion / 60° / 3-4 Min / enge Pfanne

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schwein | Lamm | Gewürfelt | In Sauce gerührt | Zart garen; Filet,  
Mutation: 2015.06 Schweinsfilet-Würfel gerührt



# SCHWEINSFILET AM STÜCK

## Zutaten

1. Filet mit wenig Fett und ohne Sehne; ca. 400 g für drei Personen oder für zwei (Rest kalt, oder leicht temperiert, aufschneiden) (⇒0).
2. Fleischstreuwürze, Paprika, schwarzer Pfeffer, Olivenöl oder Fleisch vorgängig [▶reifen nach Belieben](#) (⇒1).

## 3. Bratgemüse

Variante [▶ Sous Vide](#)



Gut gelagert, d.h. schön gereift, ergibt das Rezept ein delikates Gericht - sehr zart und rosig.

## Vorbereiten (⇒0)

1. Allfällige Fleischsehnen abziehen, Fett entfernen.
2. Dünnen Schwanz & allfällige seitliche Partien, die nicht zum Filetmuskel gehören, abschneiden (⇒2).
3. Würzen: Streuwürze, Paprika, schwarzer Pfeffer, Olivenöl (falls keine Würzpaste zum Reifen verwendet wurde).
4. Mind. 1 Std bei Küchentemperatur lagern (besser über Nacht in Keller & 4 Std. in Küche).

## Garen

5. 2 Std. vor dem Essen das Filet mit Gargutsensor auf den Rost in den 80°C heißen Ofen legen; Ziel-Kerntemperatur 50° C einstellen; Dauer 1 Std.
6. Ofen öffnen & Temperatur 55-60°C wählen.
7. Rundum goldig anbraten in Olivenöl, 3 - max. 5 Min. je nach Dicke (bei 600g 8 Min.).
8. Bratfett abgiessen, gehackten Rosmarin (⇒3) in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.

9. Fleisch in Ofen ziehen lassen bei 55°C während 45-60 Min.

## Sauce mit Bratgemüse (⇒3)

10. Zwiebeln, Sellerie, Rübli, Peperoni in schlanke Streifen geschnitten & gehackten Rosmarin in Olivenöl anbraten & dünsten.
11. Mit Rotwein ablöschen und auf Hälfte einkochen.
12. Rindsbouillon & Bratensauce gebunden, evtl. etwas Glace de viande dazu.
13. Knackig weich köcheln.

*Tips, Garschritte u.a. auf nächster Seite*

## Tips

- ⇒0) Sehr schlanke Filets [vakuumiert](#) zubereiten, da der Gargutsensor nicht schön mittig hineingestossen werden kann.
- ⇒1) Würzpaste: Für das Reifen kann die Paste nach Lust und Laune variiert werden; wichtig ist die säuerliche Komponente. Eine Abwechslung bieten die asiatische Würzpaste oder die Tomaten-Honigglasur.”
- ⇒2) Filetschwanz und übrige abgeschnittene Stücke verwenden für [Punktgenau garen in der Sauce](#) bspw. wie [Lammfilets-Würfel](#).
- ⇒3) je nach Würzpaste die Butter anders parfümieren und andere Sauce zubereiten.

**Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material**

### Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur

5. Garen / BA Heissluft feucht / Kern 50° / Ofen 80° / Dauer 1/2-1 1/2 Std.\* / 1 oder 2 / direkt auf Rost

8. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 3-5 Min.\*

10. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55-60°\* / 1/2 - 1 Std.\* / 1 / auf Platte

\* je nach Grösse und Form

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Schwein; Filet

Mutation: 2015.07 Schweinsfilet am Stück

# SCHWEINSFILET (VAC)\*

## Zutaten

1. Schweinsfilet mit wenig Fett und ohne Sehne; ca. 600 g für drei Personen oder für zwei (Rest kalt, oder leicht temperiert, aufschneiden)⇒1)
2. Paprika, schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin
3. Fleischstreuwürze, Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Cayenne

\* neu in der Webseite

Varianten nach [▶ ANOVA](#)  
[▶ Pork Tenderloin.](#) [▶ Apple Butter Pork Tenderloin,](#)  
[▶ Maple-Rosemary Pork Tenderloin with Apples](#)



Vakuumiert - ideal  
- schön weich und rosig.

## Vorbereiten

1. Fleisch im Kühlschrank vakuumiert reifen lassen.
2. Silberhaut abziehen, Fett entfernen.
3. Dünnen Schwanz & evtl. seitliche Partien, die nicht zum Filetmuskel gehören, abschneiden ⇒2).
4. Würzen: Paprika mild, schwarzer Pfeffer, Rosmarinzweig ⇒6) ⇒7)
5. Vakuumieren ⇒3)
6. Mind. 2 Std lang Küchentemperatur annehmen lassen.

## Sauce vorbereiten ⇒7)

7. Zwiebeln dünsten.
8. Mit Madeira ablöschen und auf Hälfte einkochen.
9. Kalbsfond, wenig Glace de viande dazu.
10. Dörripflaumen, Cranberries oder eingeweichte Steinpilze (samt Flüssigkeit) und Rahm begeben und weich köcheln lassen.

## Garen

11. Etwa 1 Std. 30 Min. vor dem Essen das Filet im Beutel auf den Rost über das Blech legen; Dämpfen bei 59° während 90 Min. (bei 400 g 57° - 90 Min., 300 g 55° - 60 Min.) ⇒4).
12. Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtrocknen, Jus aufbewahren
13. Goldig anbraten in heissem Kokosfett o.ä. 4 Min. (bei 400 g nur 3 Min.).
14. Fleisch in Ofen an die Wärme bei 55-65°C je nach Gargrad, für 15 - 30 Min.
15. Bratfett auftupfen, Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln. Fonds mit Sauce auflösen.

## Sauce fertigstellen

16. Jus aus dem Beutel begeben, nicht mehr aufkochen ⇒5).
17. Sauce abschmecken

## Tips⇒

⇒1) Sehr dicke mit Gargutsensor zubereiten, siehe [▶ Beispiel](#). Für Wildschweinsfilet sep. [Rezept](#).

⇒2) Filetschwanz und übrige abgeschnittene Stücke verwenden für "[Punktgenaue Garen in der Sauce](#)", bspw. wie [Lammfilets-Würfel](#).

⇒3) Das dünne Schwanzende einschlagen; ein sehr langes Filet halbieren statt im Beutel zusammen zu biegen.

⇒4) Für ein sehr schlankes Filet reicht eine tiefere Dampftemperatur! auch Dauer kürzen; bspw. 388 g sehr lang und schlank reichen 56° 60 Min. Eine um 30 Min. längere Garzeit stellt sicher, dass das Fleisch schön weich und nicht hart wie Schinken ist.

⇒5) Sud enthält Eiweiss, das beim Aufkochen ausflockt! Also entweder nicht mehr über 65° erhitzen oder zum Fleisch im Ofen giessen.

⇒6) An Stelle von Paprika evtl. 2 TL Liquid Smoke dünn aufpinseln. Vor dem Vakuumieren etwas einziehen lassen (für mehr Aroma und weniger Feuchtigkeit beim Vakuumieren).

⇒7) Würzvariante: schwarzer Pfeffer, smoked spanish Paprika, Aleppo Pepper. In diesem Fall [Sauce](#); ebenso aromatisieren.

Mutation: 2015.12.20 Schweinsfilet am Stück (Vac.)

[Maple-Rosemary Pork Tenderloin with Apples](#)

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
I1. Garen / Dämpfen / 57-59° / 60-90 Min.\*\* / 2 / Beutel auf Rost über Blech  
I3. Anbraten / Induktion / Stufe 7-6 / 3-4 Min. / Chromstahlpfanne\*  
I4. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55-65° / 15-30 Min.\*\* / 1 / auf Platte  
\* siehe ⇒4)  
\*\* je nach Grösse und Form

↩Quelle

↩Praxis



Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Schwein; Filet



# SCHWEINSFILET - MAPLE SYRUP/APPLE (VAC)

## Zutaten

1. Schlankes Schweinsfilet mit wenig Fett und ohne Sehne; ca. 600 g für drei Personen oder für zwei (Rest kalt, oder leicht temperiert, aufschneiden)
2. Streuwürze, 1 tablespoon chopped fresh rosemary, 1 tablespoon maple syrup, 1 teaspoon freshly ground black pepper

3. 1 golden delicious apple, diced, 1 small shallot, thinly sliced, one small sprig rosemary
4. 1/4 cup chicken broth oder Kalbsfond gekörnt, water, 1/2 teaspoon apple cider vinegar, plus more to taste

Mehr Varianten:

[▶Pork Tenderloin.](#) [▶Apple Butter P.](#)

Slogan, Absatzstil



Feine Geschmackskombination  
gan

## Vorbereiten

1. Fleisch im Kühlschrank vakuumiert reifen lassen.
2. Silberhaut abziehen, Fett entfernen. (⇒2).
3. Marinade: Combine chopped rosemary, maple syrup, ground pepper, a little bit of cayenne pepper and 1 teaspoon salt in a small bowl. Apply mixture on all sides of the tenderloin. (⇒6)
4. Vakuumieren (⇒3)
5. Mind. 2 Std. lang Küchentemperatur annehmen lassen.

## Garen

6. Etwa 1 Std. 30 Min. vor dem Essen das Filet im Beutel auf den Rost über das Blech legen; Dämpfen bei 59° während 90 Min. (bei 400 g 57° - 90 Min., 300 g 55° - 60 Min.) (⇒4).
7. Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtrocknen, Jus aufbewahren
8. Goldig anbraten in heissem Öl (besser Fät) 4 Min. (bei 400 g nur 3 Min.).
9. Fleisch in Ofen an die Wärme bei 55-65°C je nach Gargrad, für 15 - 30 Min.

10. Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.

## Sauce

11. Reduce the heat under the skillet to medium and add the apple, shallot, and rosemary sprig. Season with salt. Sauté apple mixture until golden brown, 2 to 3 minutes.
12. Add the broth (Kalbsfond gekörnt), vinegar, reserved cooking liquid from the bag (⇒5).
13. Bring to a simmer and cook until liquid is almost completely reduced (oder auch nicht) and apples are fully softened, 3 to 5 minutes. Season to taste with salt and vinegar. Unter dem Fleisch liegenden Jus zugeben.

## Tips⇒

- ⇒1) Im Vakuum eher schlanke Stücke zubereiten. Dickere mit Gargutsensor, siehe [▶Beispiel](#).
- ⇒2) Evtl. Filetschwanz und übrige abgeschnittene Stücke (seitlicher Strang) verwenden für "[▶Punktgenau garen in der Sauce](#)", bspw. wie [▶Lammfilets-Würfel](#).
- ⇒3) Das dünne Schwanzende einschlagen; ein sehr langes Filet halbieren statt im Beutel zusammen zu biegen.

⇒4) Für ein sehr schlankes Filet reicht eine tiefere Dampftemperatur! auch Dauer kürzen; bspw. 388 g sehr lang und schlank reichen 56° 60 Min. Eine um 30 Min. längere Garzeit stellt sicher, dass das Fleisch schön weich und nicht hart wie Schinken ist.

⇒5) Sud enthält Eiweiss, das beim Aufkochen ausflockt! Also eher zum Fleisch im Ofen giessen und erst ganz am Schluss zugeben.

⇒6) Vor dem Vakuumieren in Frischhaltefolie wickeln, damit die Feuchtigkeit nicht abgesaugt wird.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**

I 1. Garen / Dämpfen / 57-59° / 60-90 Min.\*\* / 2 / Beutel auf Rost über Blech

I 3. Anbraten / Induktion / Stufe 7-6 / 3-4 Min. / Chromstahlpfanne\*

I 4. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55-65° / 15-30 Min.\*\* / 1 / auf Platte

\* siehe ⇒4)

\*\* je nach Grösse und Form

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Schwein; Filet. maple syrup

Mutation: 2015.12.20 Schweinsfilet - Maple Syrup/Apple (Vac)

# SCHWEINSHALSBLÄTZLI

## Zutaten

1. Schweinshalsblätzli mind. 2.5 cm dick



Foto pendent!

## Zubereitung

1. Fleisch wie üblich reifen, rechtzeitig Küchentemperatur annehmen lassen. Würzen nach Belieben
2. 4 Std. vor Beginn des Anbratens zugedeckt bei 40°C im Ofen temperieren (oder die halbe Dauer, wenn Ofen erst ab 50°C funktioniert) ⇒ 1).
3. In Olivenöl kurz goldig braten
4. Ziehen lassen während mind. 15 Min. in Ofen bei 60°C ⇒ 2).
5. In Butter aufschäumen lassen: Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Kräuter nach Belieben. Ueber die Steaks löffeln.

## Tips ⇒

⇒ 1) Dünnere Blätzli weniger lang in 40°C Ofen; evtl. auch wie dünne [Schweinscôtelettes](#).

⇒ 2) Auf diese Art zubereitet werden die verschiedenen Muskel grundsätzlich zarter als einfach durchgebraten. Einzelne wie ein Filetstück.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Temperieren / Heissluft feucht / 40° / 4 Std. / 1 / Rost über Schale
3. Braten / Induktion / Stufe 7-6 / ca. 1 Minute pro Seite
4. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / mind. 15 Min. / Teller

↔ Quelle

↔ Praxis

Mutation: 2016.01.19 Schweinshalsblätzli

# SCHWEINSBRATEN - MIT KRÄUTERN

## Zutaten

1. Schweinsbraten von Hals oder Schulter (⇒1)
2. Kräuter, Gewürz
3. Evtl. Bratspeckscheiben (min. 1 pro Person)

Methode A, Wirth' - in HSL oder in HSE  
siehe Zubereitungsvarianten B - C, ich bevorzuge ,C'



Zart schmelzendes Fleisch - feiner als Stotzen  
Foto von Hals pendent!

## Vorbereiten

1. Schweinshalsbraten vakuumiert im Kühlschrank reifen lassen (⇒2).
2. Mindestens 6 Std. vor Garbeginn bei Küchentemperatur aufbewahren: Allfällige Sehne ablösen oder durchtrennen. Zum Schutz [▶säurehaltig](#) marinieren (Aceto Balsamico, schwarzer Pfeffer, Streuwürze, Kräuter) und in Frischhaltefolie einpacken.

## Garen nach ‚Heissluft feucht mit Gargutsensor‘ (Variante A)

3. Etwa 4 Std. vor dem Service das Fleisch direkt auf den Rost legen; Schale darunter; Thermometer mittig in Braten schieben. (⇒5)
4. Fleisch in Ofen legen, Gargutsensor in Buchse stecken, Heissluft feucht auf 120°C und Zielkerntemperatur 60-63° wählen.
5. Bei Zielkerntemperatur von 60° C die Kruste und die Farbe prüfen (i.d.R. nach ca. 1 Std.); falls noch zu hell a) Heissluft abstellen, b) Ofentüre öffnen und c) den Grill einschalten bis 66-68° C erreicht sind.
6. Wenn die Zielkerntemperatur erreicht sind (⇒3), wird Heissluft feucht und 60 oder 65° (⇒4) gewählt. Nun Braten ziehen lassen für 1-2 Std.; Saft in Schale für Sauce auflösen.

7. Evtl. Butter aufschäumen in Pfännchen; darin Kräuter kurz ziehen lassen und über Fleisch giessen.

## Sauce

8. Ausgelaufenes Fett in der Schale resp. dem Blech in eine Tasse abgiesen. Tasse kalt stellen, um Fett vom Jus zu trennen.
9. Fond mit heissem Wasser aufkratzen; mit dem Jus in Saucenpfännli gies- sen; mit etwas Weisswein einkochen.
10. Mit Wasser auf benötigte Menge ergänzen; leicht binden mit Maizena; abschmecken nach Wunsch mit Glace de viande, Pfeffer. Kräuterzweig in der Sauce ziehen lassen.
11. Saucenvariante [mit Sauerhalbrahm](#)

## Tips⇒

- ⇒1) Der Halsbraten sollte mindestens 1 kg schwer sein. Beim Kauf auf eine schöne Form achten. Schweinsschulter ist eine Variante - jedoch eher trockener
- ⇒2) [▶Alternative Reifungsprozesse](#), für den Garprozess die Marinade abschaben.

⇒3) Ein 1.6 kg schwerer, runder Halsbraten benötigt ca. 2 Std. um 64° C zu erreichen. Ein flacherer 1 kg Braten von der Schulter ca. 1 Std. Dauer auch abhängig von Temperatur bei Beginn.

⇒4) Ist Kerntemperatur noch zu tief, dann eher 65° C einstellen, andernfalls 60° C

⇒5) Evtl. Bratspeckscheiben neben den Braten auf den Rost legen. Erhöht die Schmackhaftigkeit der Sauce.

**Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material**

**Variante A: Heissluft feucht mit Gargutsensor**

4. Garen / Heissluft feucht / 120° / N / Kerntemperatur 60° / 1 / Gitter über Schale auf Rost

5. Bräunen? / Grill / Kerntemperatur 66-68°\* / 1 / Gitter über Rost

**oder** wenn Bräunung ausreichend, dann weiterhin:

5. Garen / Heissluft feucht / 120° / N / Kerntemperatur 66-68°\* / 1 / Gitter über Schale auf Rost

6. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60-65°\*\* / N / 1-2 Std. / 1 / Platte auf Rost

**Variante B: GourmetGuide - Zartgaren angebraten - anderes Fleisch**

- Zartgaren - Zartgaren angebraten / anderes Fleisch / 68° / 120° / 1.15 - 1.45 Std.\* / 2 / Gitter über Schale auf Blech oder Rost.

- Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60 evtl. 65° / 1-2 Std. / Platte auf Rost

**Variante C: GourmetGuide - Zartgaren angebraten - Schweinshals**

- Zartgaren - Zartgaren angebraten / Schwein - Schweinshals / Zielkerntemperatur 66-70°\* C / Zeitdauer für Garen 3,5 Std. / evtl. Startaufschub / Rost direkt über Blech

- Anbraten / Induktion / Stufe 8-6 / ca. 3-5 Min. / Bratpfanne

- Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60 evtl. 65°\*\* / mind. 1/2 Std. / Platte auf Rost

\* je nach Gewicht und Dicke (leichtere oder sehr flache Stücke benötigen weniger Kerntemperatur

\*\* 65° wenn Fleisch innen noch blutig scheint.

Zeitplan: Variante A ,Heissluft feucht'	Dauer	Std. vor Beginn	Beginn
2. Fleisch Küchentemperatur annehmen lassen	6 Std.	-9.5 Std.	
4. Garen bis Kerntemperatur 60° & Ktr. Farbe	ca. 75 Min.	-3 Std. 45 Min.	
5. Fertig garen	ca. 30 Min.	-2 Std. 30 Min.	
6. + 7. Ziehen lassen, Sauce zubereiten	1-2 Std.	-2 Std.	
Fleisch aufschneiden, anrichten	10 Min.	-10 Min.	
Service	0	0	

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schwein | Braten durchzogen | Zart garen; Hals/Nacken; Schulter

Mutation: 2015.09.17 Schweinshalsbraten - mit Kräutern



# SCHWEINSKRUSTENBRATEN (MIT SCHWARTE)

## Zutaten

1. aökjf

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Rezept pendent! siehe Link in ‚Quelle‘ und erster Test in ‚Praxis‘

## Vorbereiten

1. aaldkj

## Garen

2. aslj

## Sauce

3. asödl

## Tips

aldllsd

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

aölkjd

[Quelle](#)

[Praxis](#)

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart

Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# SCHWEINSLEBER

## Zutaten

1. 300 g Schweinsleber (⇒ 1)
2. Kokosfett
3. Butter, Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Cayenne
4. Thymianblättchen, geschnittenen Petersilie, Schnittlauch

## Variante

Zubereiten wie [▶ Kalbsleber in Streifen](#) oder nach [▶ Wildeisen](#)



Gute Variante zu Kalbsleber

## Vorbereiten

1. Leber in Scheiben schneiden. Dicke 5-7 mm (⇒ 4), möglichst nicht länger als 7-8 cm. Mit schwarzem Pfeffer würzen.
2. Alles bereitlegen

## Garen

3. Leber in wenig rauchheissem Kokosfett zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite ganz kurz anbraten (Garkontrolle) (⇒ 3).
4. Auf einer vorgeheizten Platte verteilen, streuwürzen und in den Ofen bei 65° C.
5. Öl in Bratpfanne auf tupfen. Butter aufschäumen lassen. schwarzer Pfeffer, Thymianblättchen, geschnittenen Petersilie und etwas Cayenne Pfeffer dazu geben.
6. Butter über die Leber löffeln und sofort anrichten (wird sonst hart) (⇒ 2).
7. Garnieren mit wenig fein gehackten Kräutern (bspw. Schnittlauch).
8. Für Nachservice an die Wärme bei 55°. Mit Frischhaltefolie decken.

## Tips

- ⇒ 1) 300 g sind für 2 Personen ausreichend und passen in eine grosse Bratpfanne (mehr kann nicht erfolgreich angebraten werden). Falls aus Tiefkühler, dann in halbgefrorenem Zustand schneiden.
- ⇒ 2) Wichtig: Erst am Schluss salzen, sonst wird Leber hart.
- ⇒ 3) Rasch arbeiten: Leber in die rauchheisse Antihafpfanne schütten und sofort mit 2 Gabeln schön nebeneinander legen. Wenn alle liegen, evtl. bereits mit dem Wenden beginnen. Jedenfalls sofort wenn die ersten Blutropfen aus dem Fleisch aufsteigen. Aus der Pfanne nehmen sobald alle gewendet sind.
- ⇒ 4) Unbedingt darauf achten, dass die einzelne Scheibe nirgends dicker oder dünner! In halbgefrorenem Zustand schneiden ist viel einfacher. Auftauen in Kühlschrank ca. 6 Std. vor dem Schneiden. In Streifen schneiden wie bei der Kalbsleber nicht notwendig.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Anbraten + Garen / Induktion / 8 / 1-2 Min. / Antihaf-Bratpfanne

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schwein, Leber,

Mutation: 2016.03.25 Schweinsleber

# NIERSTÜCK - ZARTGAREN ODER VAC.

## Zutaten

1. Schweinsnierstück, ca. 1 kg, oder Nuss vom Stotzen
2. Pfeffer, Streuwürze, Paprika, Rosmarin

## Sauce

3. Steinpilze getrocknet
4. Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl, Weisswein
5. Glace de viande

6. Sauerhalbrahm, Rahm, evtl. Maizena

Beachten: Variante C „Zartgaren“, Vac.



Simple - aber zart und saftig - dank GourmetGuide

## Vorbereiten

1. Schweinsnierstück vakuumiert im Kühlschrank reifen lassen (⇒1).
2. Mindestens 1 Std. vor Beginn aus dem Kühlschrank nehmen. Allfällige Sehne ablösen oder durchtrennen.
3. Falls nicht bereits erfolgt: Würzen mindestens mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze, Paprika, Rosmarin. (⇒6)
4. Getrocknete Steinpilze in heissem Wasser einweichen.
- A. **Garen mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘**
5. 3,5-4 Std. (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost und diesen direkt auf das Blech legen (⇒2), (⇒3). Ohne Vorheizen.
6. Gargutsensor mittig in Fleisch stecken und in Buchse in Ofen.
7. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Tierart ‚Schwein‘, Fleischart ‚Nierstück‘, Zielkerntemperatur 62° C, Zeitdauer für Garen 3,5 Std., evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen.
8. Allfällige Marinade vor Anbraten abstreifen (verbrennt sonst).
9. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz anbraten, ca. 5 Min.

10. Bratfett abgiessen, gehackten Rosmarin (⇒3) in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
11. Zurück in den 60 evtl. 65° warmen Ofen für mind. 1/2 Std. (⇒4) In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

## Sauce mit getrockneten Steinpilzen

12. Zwiebeln & Knoblauch gehackt in Olivenöl in Bratpfanne schwach anbraten, dünsten.
13. Mit Weisswein ablöschen und auf Hälfte einkochen.
14. Eingeweichte Steinpilze mit ihrem Wasser & Glace de viande aufkochen.
15. Mit der Flüssigkeit den Bratfond auflösen.
16. Saucen-, Sauerhalbrahm oder Rahm darunter rühren, aufkochen. Evtl. mit Maizena leicht binden.

## B. Variante Gargutsensor ohne ‚GourmetGuide‘

Wie Variante A - aber ohne Zartgaren-Automatik:

17. Fleisch mit Gargutsensor in Ofen, 80° C, bis Kerntemperatur 62°C, 1 kg benötigt ca. 1,5 Std.; Anbraten; Kräuterbutter darüber giessen; ziehen lassen ca. 1 Std.

### C: Variante Vac.

18. Fleisch - Dicke: 45 - 55 mm, ca. 1 kg, Vakuumiert dämpfen bei 60-62°C während 2 ½ - 3 Std.; anschliessend auf Fettseite anbraten; 30 Min. ziehen lassen. ☞5)

### Tips☞

☞1) Alternativer Reifeprozess: Fleisch sparsam mit Aceto Balsamico rosso bepinseln; Pfeffer, Streuwürze, mit Olivenöl bestreichen, evtl. getrocknete Kräuter grosszügig darüber geben; in Haushaltfolie wickeln. Mindestens für 2 Tage genügt die Säure des Balsamico.

☞2) Generell gilt! Magere Braten und insbesondere schlanke oder dünne Braten sind naturgemäss etwas trockener. Abhilfe bringt eine Schicht nicht zu stark gewürzter und in Olivenöl gewendeter Bratspeck (o.ä.) - beim Erwärmen auf Zielkerntemperatur und später beim Nachgaren. Oder aber sous-vide zubereiten.

☞3) Auf Blech unter Rost evtl. eine Auffangschale legen. Sonst verfließt und vertrocknet austretender Jus.

☞4) Ist Kerntemperatur noch zu tief, dann eher 65° C einstellen, andernfalls 60° C

☞5) Für gleichmässiges Garen das Fleischstück quer in den Steamer legen, in der Mitte des Rosts, dickere Seite gegen den Ventilator.

☞6) Alternative Würze resp. Marinade ➤ [Glasierer mit Melasse \(brauner Flüssigzucker\), Honig, Soya Sauce u.a.m.](#)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schwein, Nierstück, Nuss vom Stotzen, Steinpilzsauce

Mutation: 2015.09.03 Schweinsnierstück

### Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

#### Variante: GourmetGuide - Zartgaren

7. Zartgaren - Zartgaren angebraten' / Schwein - Nierstück / Zielkerntemperatur 62° C / Zeitdauer für Garen 3,5 Std. / evtl. Startaufschub / Rost direkt über Blech

9. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 5 Min. / Bratpfanne

11. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60 evtl. 65° / mind. 1/2 Std. / Platte auf Rost





13

**WILD**



# EASYCOOK WILD

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!

# WILD - GRUNDSÄTZE

## Empfehlungen

1. Fehlt die Erfahrung mit zart zu garendem Wild, empfiehlt es sich die Zubereitungsregeln zu studieren.
2. Betr.Vorbereitung des Wilds siehe [►Federwild vorbereiten](#) oder [►Haarwild, bspw. Reh- oder Gemsrücken, vorbereiten](#).
3. Rezepte kritisch beurteilen und allenfalls nach eigenem Gutdünken anpassen (je nach Belieben und nach Erfahrung mit den Küchengeräten).
4. Steht [►Zart garen nach V-Zug](#) nicht zur Verfügung, dann stehen im [►Web](#) noch meine alten Rezepte mit [►Zart garen nach Wirth](#).
5. [► Uebersicht Kerntemperaturen nach Garstufen von Bell](#)



## Bratenstücke: Reifen? Kürzere Garzeiten!

1. Insbesondere Reh und Hirsch sind sehr fettarm. Ihre Muskeln sind eher klein/fein. Der Reifeprozess ist In der Regel weiter fortgeschritten als z.Bsp. bei Schweinefleisch.
2. Die einzelnen Phasen der Zubereitung sind deshalb kürzer. Dies beginnt bereits beim Reifeprozess.
3. Uebermässig lang gereiftes Fleisch verbunden mit einem langen Niedergarprozess kann einen intensiven Geschmack entwickeln, d.h. unter Umständen nach Leber riechen. Deshalb auch auf Sousvide-Technik verzichten.
4. Wird zuerst gegart, dann angebraten und schliessen nur noch ziehen gelassen, ist das Risiko von Lebergeschmack oder matschigem m.E. geringer.
5. Wegen des Temperaturverlusts beim Anrichten sollten die Knochen vor dem Garen entfernt werden. Einzig beim Rehrücken können Knochen am Fleisch bleiben.

## Garen

6. [►Schnitzel](#) nur ganz kurz anbraten. Im Ofen bei 65° C nachgaren lassen.
7. Keinesfalls lange oder zu scharf anbraten.
8. Magere, schlanke Braten: siehe [►Beispiel](#)
9. Platte zum ‚Ziehen-lassen‘ im Ofen vorwärmen

## Service

10. Platte mit Fleisch aus dem Ofen auf eine Wärmeplatte stellen und direkt in Platte tranchieren. Platte mit Tranchen in Ofen stellen, bis die Teller mit den übrigen Beilagen ‚dekoriert‘ sind. Sehr rasch arbeiten.
11. Teller immer vorwärmen.

## Tips



Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material

---

Quelle: diverse Erfahrungen

Schlagwörter: Wild | Technik-Wild | Technik-Zart garen; Reh/Gems, Hirsch

Mutation: 2015.09.16 Wild - Grundsätze

# FEDERWILD VORBEREITEN

Bringt der Jäger Federwild, so muss der Koch es vorbereiten.

## Federwild

Unter Wildgeflügel versteht man den jagdbaren Anteil des Federwildes wie Fasan, Rebhuhn und Wachtel sowie Ringeltaube, Wildenten und -gänse. Sein Fleisch schmeckt gegenüber Hausgeflügel anders, meist ausgeprägter, es ist fest, muskulös und hat wenig Fett. Es zeichnet sich durch einen geringen Energiewert bei einem höheren Anteil ungesättigter Fettsäuren, aber geringerem Cholesteringehalt aus. Alle diese Faktoren prädestinieren Wildgeflügel für eine gesunde Ernährung. Es wird meist küchenfertig, entweder frisch oder tiefgekühlt, angeboten. Während der Saison kann es aber auch im Federkleid vom Wildhandel oder direkt vom Jäger bezogen werden.

**TIPPS** für den Einkauf: Die Frische zeigt sich – außer an der Farbe des Fleisches – an der Farbe des Fettes. An

hellem, bei Maisfasan auch gelblichem Fett, erkennt man die Frische; hingegen lässt graues bis dunkles Fett auf eine längere Lagerzeit schließen. Das Fleisch des jungen Geflügels ist im Wildbret heller, zarter und saftiger als altes. Beim Fasan, der neben den Feldhühnern am meisten auf dem Markt angeboten wird, kann das Alter am Sporn erkannt werden. Fasanenhähne besitzen einen nach hinten gerichteten kegelförmigen Stumpf, der bei jungen Fasanen kürzer, bei älteren länger ist.

### Vorbereitung des Wildgeflügels in der Küche

Die Art der Zubereitung eines Wildgeflügels im Federkleid kann erst nach dem Rupfen entschieden werden. Es zeigen sich die Verletzungen, die durch den Schuss mit Schrot oder Kugel entstanden sind, und man entscheidet dann die Art der Zubereitung: ob im Ganzen gebraten oder zerwirkt in Brustfilets, Flügel und Keulen sowie als Ragout.

#### Rupfen

Wenn das Geflügel noch im Federkleid ist, muss es zunächst gerupft werden. Die einfachste Methode ist das Trockenrupfen. Üblich ist aber auch das Nassrupfen. Dazu wird vorher das Geflügel abgebrüht. Aus hygienischen Gründen ist es ratsam, diese Tätigkeit außerhalb des Küchenbereichs durchzuführen. Den Vogel mit einer Hand am Fußteil gut festhalten und mit der anderen Hand die Federn entgegen der Wuchsrichtung herausziehen. Gewässer sind heute nicht immer frei von Schadstoffen. Wer möchte, kann daher vorsichtshalber Schwimmvögeln, statt sie zu rupfen, gleich die Haut samt Federn abziehen.

#### Ausweiden

Dieser Arbeitsgang entfällt, wenn nach der Jagd das Stück ordentlich versorgt, das heißt Kropf und Innereien entfernt wurden.

1. Den Vogel am Kopf fassen, die Haut über dem Kropf zum Brustbein hin einschneiden und so den Kropf freilegen.
2. Den Kropf als Ganzes entfernen oder aufschneiden und entleeren.
3. Den Körper vom Darmausgang bis zum Brustbein auftrennen. Vorsicht, den Darm nicht verletzen.
4. Mit den Fingern die Innereien aus der Bauchhöhle und dem Brustkorb herausziehen. Anschließend das Geflügel unter fließend kaltem Wasser gut ausspülen, damit Reste von Blut, Gewebe und Fett entfernt werden.

#### Dressieren

Geflügel, das im Ganzen zubereitet werden soll, muss vorher noch in Form gebracht – dressiert werden. So wird ein gleichmäßiges Garen erreicht, Keulen und Flügel können nicht austrocknen oder gar verbrennen.

1. Die Spitzen der Flügel mit einer Geflügelschere abschneiden.
2. Den Vogel auf die Brust legen. Küchengarn unter den Flügelenden hindurchziehen und stramm über dem Rücken kreuzen, so dass sie am Körper anliegen.
3. Auf den Rücken gelegt die beiden Garnenden zwischen Keule und Körper nach oben führen und überkreuzen, unter den beiden Keulenden durchziehen und zum Schluss die Garnenden festziehen und verknoten, so dass die Keulen am Körper anliegen. So bleibt das Geflügel auch nach dem Braten noch schön in Form.

#### Zerwirken

Soll das Geflügel nicht im Ganzen gebraten werden, muss es in Portionen zerlegt werden, wodurch sich die Garzeit beim Braten und Schmoren verringert.

#### Keulen auslösen

Dazu das Geflügel auf den Rücken legen und zuerst die Keulen auslösen. Während mit einer Hand der Schenkel nach außen gedrückt wird, mit einem scharfen Messer die Haut zwischen Körper und Keule durchtrennen und die Schnitte sauber durch das Fleisch bis zu den Gelenken führen. Danach das Gelenk durchschneiden. Große Keulen können nochmals im Kniegelenk in Ober- und Unterschenkel geteilt werden.

#### Geflügelkeulen entbeinen und füllen

Zum Entbeinen von Gänsekeulen zum Beispiel wird ein scharfes Messer – Ausbeinmesser – benötigt und Sie gehen nach folgendem Schema vor:

1. Das Fleisch entlang der Ober- und Unterschenkelknochen einschneiden.  
Die Knochen mit dem Messer freilegen, dabei das Fleisch auseinander klappen und die Knochen entfernen.
2. Die nicht zu flüssige Füllung darauf eher sparsam verteilen, damit sie beim Braten nicht herausquillt.
3. Das Fleisch zusammenlegen und mit Holzstäbchen oder Küchengarn verschließen. Die Nahtseite der Keulen zuerst anbraten, dann von allen Seiten goldgelb braten.

#### Flügel und Brustfilets auslösen

1. Die Flügel am Schultergelenk mit einem kleinen Stück Brustfilet zusammen abschneiden.



Slogan, Absatzstil  
Slogan



2. Mit einem kräftigen Schnitt das Schlüsselbein teilen und den Rücken mit einer Geflügelschere entlang den Rippenansätzen abtrennen.
3. Das fleischige Bruststück entlang dem Brustbein in zwei Hälften teilen. Wird das Brustfleisch bei größerem Geflügel ohne Knochen gewünscht, die Brustfilets mit einem Messer am Gabelknochen entlang bis zum Flügelgelenk lösen und den Schnitt von hier bis zum Ende des Brustbeins führen. Dann die Filetstücke von den Rippenknochen lösen.

#### Füllen

Füllungen verleihen dem Geflügel einen besonderen Geschmack – dank solch markanter Zutaten wie Pilzen, Nüssen, Kastanien u.a.m.

1. Dazu wird der vorbereitete Vogel auf den Rücken gelegt und die Füllung mit einem Löffel in die Bauchhöhle gegeben. Darauf achten, dass nicht zu vollgestopft wird, weil sich die Füllung beim Garen ausdehnt.
2. Die Öffnung mit Holzstäbchen gut verschließen, so kann die Füllung beim Garen nicht herausquellen. Dabei die Hautkanten der Öffnung zusammendrücken. Mit Küchengarh kreuzweise verschnüren wie bei einem Schnürschuh und verknoten.

#### Würzen unter der Haut

Ist für den Braten keine Füllung vorgesehen, kann das Geflügel mit dieser Methode effektiv aromatisiert werden.

Dazu wird einfach die Haut mit den Fingern vom Fleisch gelöst und werden frische Kräuter wie Salbei, Basilikum, Petersilie oder eine beliebige Gewürzmischung hineingeschoben und die Haut wieder angedrückt. So zieht das Aroma direkt in das Fleisch.

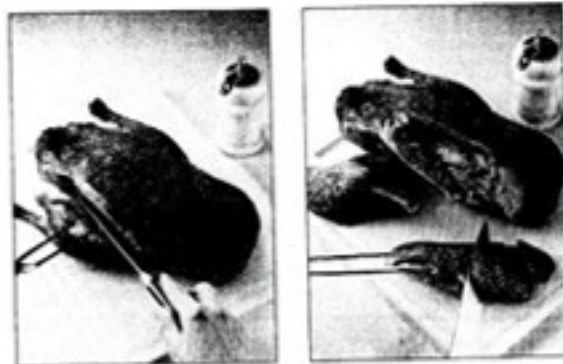
#### Bardieren

Das Fleisch von Wildgeflügel wird, um ein Austrocknen des Bratens zu verhindern, mit dünnen Streifen grünen Specks umwickelt. Dabei darauf achten, dass die Streifen oder Scheiben sich etwas überlappen. Anschließend wird alles mit Küchengarh nicht zu stramm verschnürt. So kann sich der Speck beim Braten nicht ablösen und das Fett in das Fleisch eindringen.

#### Tranchieren

Im Ganzen gebratenes Geflügel wird meistens am Tisch zerlegt – tranchiert. Das muss schnell gehen, damit der Braten nicht erkaltet. Benötigt werden dazu eine zweizinkige Gabel und ein scharfes Tranchiermesser; auch eine Geflügelschere kann hilfreich sein.

1. Das Geflügel liegt mit dem Rücken auf einem Tranchierbrett. Zunächst Flügel und Keulen abtrennen. Dabei mit der Rückseite der Gabel einen Flügel festhalten, die Haut um den Flügel herum einschneiden, zur Seite drücken und im Gelenk durchtrennen.
2. Mit den Keulen ebenso verfahren – niemals mit der Gabel fest einstecken, es würde sonst zu viel Saft verloren gehen. Eventuell Keulen in Ober- und Unterschenkel teilen.
3. Die Brustfilets entlang dem Brustbein einschneiden, mit dem Messer vom Knochen lösen und die Stücke schräg zur Faserrichtung in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben teilen. Das Brustfleisch kann aber auch direkt in Scheiben abgeschnitten werden.
4. Bei gefülltem Geflügel den Brustkorb mit einer Geflügelschere rundherum abschneiden, damit die Füllung sichtbar wird.



#### TIPPS:

- Nach dem Kauf das frische, küchenfertige Geflügel innen und außen unter fließend kaltem Wasser gut waschen, anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Danach innen und außen mit Küchenpapier sorgfältig abtupfen.
- Tiefgekühltes, küchenfertiges Geflügel langsam auftauen um die Qualität zu erhalten. Das geschieht vorzugsweise im Kühlschrank. Jedoch ist ein Auftauen bei Zimmertemperatur oder im Mikrowellengerät auch möglich. Vorher die Verpackung vorsichtig aufschneiden und entfernen.
- Das Geflügel in eine Schüssel auf einen Rost legen, damit es beim Auftauen nicht in der Auftauflüssigkeit liegt. Die Auftauflüssigkeit selbstverständlich weg-schütten.
- Arbeitsgeräte und Auftauflüssigkeit dürfen nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Wegen Salmonellengefahr die Arbeitsfläche, Küchengeräte und Hände anschließend immer mit heißem Wasser gründlich säubern.

#### Brat- und Garzeiten, Portionen

Brat- und Garzeiten lassen sich nicht genau angeben, sie hängen vom Alter des Wildgeflügels ab. Wichtig ist es, das Fleisch ganz durch zu garen. Besser als die Garprobe durch Druck auf den Braten – er darf kaum mehr nachgeben – ist das Messen mit dem Fleischthermometer. Die Spitze in das Zentrum des Stückes stechen. Die Kerntemperatur sollte 80 bis 90 °C betragen. Der austretende Bratensaft muß hellklar sein.

#### Durchschnittliche Gewichte von gerupftem und ausgeweidetem Wildgeflügel

Wachtel	etwa 150 g
Schnepfe	250–350 g
Feld-/Rebhuhn	250–325 g
Wildtaube	250–400 g
Wildente	850–900 g
Fasan	1–1,2 kg
Wildgans	3–3,5 kg
Wildtruthahn	etwa 5 kg

#### Portionsmengen pro Mahlzeit und Person

1–2 Wachteln, je nach Füllung
1 Rebhuhn
1 Wildtaube
½ Wildente
½ Fasan
1 Brustfilet oder 1 Keule der Wildgans
½ Brustfilet oder ½ Keule des Wildtruthahns.

Auf die geeigneten **Garmethoden** für die unterschiedlichen Wildarten und Fleischstücke wird zu Beginn der Rezeptgruppen auf den Seiten 77, 87 und 109 ausführlicher eingegangen: auf das *Kurzbraten*, auf *Schmoren* und *Dünsten*, auf die Garmethoden im Ofen, also *Braten*, *Schmoren* und *Backen*. Was dort oder auch in einem Rezept nicht erwähnt wird, kommt hier kurz zur Sprache. *Grillen* war früher bei Jägern die Garmethode schlechthin und sie hat bis heute nichts von ihrer Faszination verloren. Eine Rehkeule oder eine Wildente am Spieß über Holzkohlenglut gegrillt lässt leicht Lagerfeuerromantik aufkommen. Ob über oder neben Holzkohlenglut, mit Elektro- oder Gasstrahlern, wichtig ist die Abstrahlung großer Hitze. So bildet sich rasch eine Kruste auf der Fleischoberfläche, der Saft bleibt im Innern. Mehrmals mit Marinade oder Fett bepinselt, wird auch das Austrocknen das Bratens verhindert. Der Abstand zwischen Glut und (gefettetem) Rost, auf dem das Fleisch liegt, soll etwa 10 cm betragen, Fett darf aber nicht in die Glut tropfen. Zum *Frittieren* eignen sich insbesondere Teile jungen Wildgeflügels, zuvor in einen Ausbackteig getaucht, dann im auf 170 °C vorgeheizten Fettbad gegart.



# HAARWILD VORBEREITEN

Bringt der Jäger  
Wild, so muss der

Koch es vorbereiten.

## Haarwild

Wildbret von Hirsch, Reh, Wildschwein, Hase und Wildkaninchen bezieht man am besten von einem Wildhändler oder einem Jäger aus dem Bekanntenkreis. Alter und Qualität bestimmen den Geschmack. Daher ist auf richtige Vorbereitung, Hygiene, Lagerung und Frische großer Wert zu legen. Während Hase und Kaninchen meist im Ganzen abgebalgt und ausgeweidet angeboten werden, sind größere Wildarten aus der Decke geschlagen und bereits fachgerecht zerwirkt.

### Zerwirken von Hase und Wildkaninchen

Als Arbeitsmittel werden ein scharfes Ausbeinmesser, ein Küchenbeil und eine Geflügelschere benötigt.

Das edelste Teil ist zweifellos der Rücken. Er wird meistens gespickt, aber auch ungespickt im Ganzen gebraten, wie die Blätter oder Keulen. Das Fleisch der Läufe, Hals, Rippen und Bauchlappen ergeben als Hasenklein ein Ragout, wozu auch der in der Länge geteilte Kopf verwendet werden kann. Wildkaninchen werden oft nach dem Braten tranchiert.

Das Zerwirken ist nach folgendem Schema nicht schwer:

1. Den Kopf mit dem Küchenbeil abschlagen.
2. Den Hals in gleicher Weise vom Rumpf trennen.
3. Das Fleisch zwischen den Läufen und dem Brustkorb

### 1

bis zum Rücken einschneiden. Die Läufe zur Seite drücken und im Gelenk abtrennen.

4. Das Brustbein bis zum Halsansatz mit der Geflügelschere aufschneiden.
5. Die Bauchlappen sowie Rippenbögen entlang dem Rücken mit der Schere abschneiden.
6. Die Keulen direkt neben den Beckenknochen mit dem Messer ablösen und im Gelenk trennen.
7. Das fleischlose Rückenende mit dem Beil abhacken.

### Vorbereiten des Hasenrückens

Zunächst die kleinen Filets zu beiden Seiten des Rückgrats entlang der Rippenbögen mit einem scharfen Messer vorsichtig auslösen, dabei das Fleisch nicht verletzen. Anschließend von Sehnen befreien. Die Filets enthalten wenig Fett. Damit sie während des Bratens nicht austrocknen, kann man sie mit Speckscheiben umwickeln.

### Häuten des Hasenrückens

Haut und Sehnen im Lendenbereich anritzen und mit den Fingern fassen, vom Rücken straff abhalten und mit dem Messer die Haut streifenweise vorsichtig vom Rücken lösen. Dabei die Messerschneide mehr zur Haut hin anheben.

**TIPP:** Die Sehnenhaut kann am Rücken verbleiben, wenn die Oberseite des Rückens scharf angebraten wird.



Slogan, Absatzstil Slogan



### Hasenrücken spicken

Hierzu wird eine Spicknadel benötigt.

1. Den Speck in gleich lange Stifte schneiden und in die Spicknadel einklemmen.
2. Die Spicknadel quer durch das Rückenfilet, jedoch nicht zu tief stechen.
3. Den überstehenden Speck bis auf 1 cm abschneiden.

**TIPPS:** Geräucherter Speck ist ebenso gut wie grüner Speck geeignet. Der Braten bekommt ein besonderes Aroma, wenn der Speck vorher gewürzt wurde.

Hasenleber, Herz und Nieren gelten als besondere Delikatessen. Wegen steigender Schwermetallbelastung der Natur sollten sie aber nicht allzu oft gegessen werden. Ein ausgewachsener Hase ergibt etwa 4 Portionen. Dagegen reicht ein Wildkaninchen nur für 2 Portionen.

### Hasen füllen

Die Vor- und Zubereitung für diesen Braten ist etwas zeitaufwendig, weil das Wildbret sorgfältig pariert werden muss und Rückgrat und Rippenbögen entfernt werden müssen.

1. Den Hasen auf den Rücken legen. Mit einem scharfen Messer das Fleisch vorsichtig von den Rippenbögen lösen, ohne es zu verletzen, damit die Füllung beim Braten nicht herausquellen kann.
2. Das Rückgrat von den Vorderläufen in den Gelenken trennen. Vom Halsansatz her vorsichtig lösen und schließlich auch die Keulen in den Gelenken trennen.
3. Die Füllung auf den ausgebreiteten Hasen verteilen und diesen zusammenrollen.
4. Den Hasen zum Bardieren mit Speckstreifen umwickeln, mit Küchengarn sichern und verknoten.
5. Vorderläufe und Keulen zusammenbinden, eventuell auch mit Speckscheiben abdecken.

## Wildbret vorbereiten

Das Wildbret von Schalenwild wie Hirsch, Reh, Wildschwein, aber auch von Stein- und Gamswild wird im Allgemeinen bereits zerwirkt vom Fachhandel angeboten. Die Arbeiten für das Vorbereiten sowie für das Zubereiten der Teile – Rücken, Blatt (Schulter), Keule, Träger (Hals), Bauch – sind für alle diese Wildarten gleich. Rücken und Keule gelten als die edelsten Teile.

Die Vorarbeiten, das so genannte Parieren wie das Auslösen der Filets und der Knochen sowie das Entfernen von Sehnen und Häuten, kann man im Wildgeschäft fachgerecht durchführen lassen. Die Knochen sollte man aber in jedem Fall für eine Wildbrühe mitnehmen. Diese Arbeiten kann man aber auch leicht zu Hause erledigen mit Hilfe nachfolgender Beschreibung für einen Rehrücken.

### Rehrücken parieren

1. Den Rücken mit der Fleischseite auf die Arbeitsplatte legen. Zunächst die zu beiden Seiten des Rückgrats liegenden kleinen Filets auslösen. Dabei mit einem scharfen Messer entlang der Rippenknochen schneiden, besser schaben, um das Fleisch nicht zu verletzen. Die Filets von Sehnen befreien.
2. Den Rücken herumdrehen. Am Hals die locker aufliegenden Häute durch Schneiden und Ziehen entfernen.



3. Die mit dem Wildbret verbundenen Sehnen vom Sattel zum Hals in breiten Streifen ablösen. Dabei führt man die Schnitte stets von sich weg, um Verletzungen zu vermeiden. Die Messerschneide mehr entlang den Sehnen gleiten lassen, damit das Fleisch nicht verletzt wird, und mit der anderen Hand die Sehnen anheben.

4. Beiderseits des Rückens entlang den Rippenknochen verbliebene Bauchlappen sowie Fett-Teile abtrennen.



5. Beide Rückenfilets durch vorsichtige Schnitte etwas vom Rückgrat ablösen und den Rückgratknochen mit einer Schere auf die Höhe der Filets zurückschneiden.

6. Um einer Verformung des Rückens beim Braten vorzubeugen, einen Spieß durch das Knochenmark des Rückgrats stoßen.

Über das Bardieren sowie das Spicken des eher mageren Wildbrets, womit eine Austrocknung beim Braten vermieden werden soll, gehen die Meinungen auseinander. Es ist halt Geschmackssache. Trotzdem soll es hier beschrieben werden.

### Bardieren des Rückens

1. Den Rücken gleichmäßig mit etwa 1 cm Überlappung mit Speckstreifen umwickeln.
2. Mit Küchengarn locker verschnüren und verknoten, damit sich der Speck durch die Brathitze nicht ablösen kann.

### Spicken des Rückens

Gleichmäßige Speckstifte in eine Spicknadel einklemmen und durch den Rand des Fleisches quer zum Rückgrat

stechen. Mit einer Schere auf etwa 1 cm Überstand zurückschneiden. Dazu eignet sich grüner Speck – mit anderen Worten: frischer Speck – genauso gut wie geräucherter Speck.

### Auslösen der Rückenfilets

Den parierten Rücken vom Halsansatz zum Sattel entlang dem Rückgrat zwischen Knochen und Fleisch einschneiden und so beide Filets vorsichtig ohne Verletzung lösen, dabei das Filetstück von der Karkasse weghalten.

Die beiden kleinen Filets sowie die Rückenfilets können nun gebraten werden. Aus Karkasse und Parüren wird eine Wildbrühe bereitet (Seite 52).

### Tranchieren des Rückens

Der gebratene Rehrücken muss vor dem Servieren vom Knochen gelöst werden.

1. Den zum Fixieren des Rückens gebrauchten Spieß als Erstes herausziehen.



2. Das Fleisch durch einen waagerechten Schnitt entlang der Rippen lösen, dabei einen schmalen Rand stehen lassen, damit die geschnittenen Scheiben später einen besseren Halt haben.

3. Mit einem langen Schnitt rechts und links entlang dem Rückgrat die beiden Filets auslösen.
4. Die Filets auf einer Arbeitsplatte quer zur Faserrichtung etwas schräg in Scheiben teilen und wieder auf die Karkasse setzen. Das Wildbret mit der Gabel niemals richtig einstechen, sondern nur mit dem Gabelrücken halten, so kann kein Bratensaft austreten.



### Blatt auslösen

Das Fleisch des Blattes – das ist der Fachausdruck für die Schulter – ist muskulös und saftig. Es kann im Ganzen gebraten oder geschmort werden. Für seine Weiterverarbeitung als Ragout sollten vorher die Knochen ausgelöst werden.

1. Das Blatt mit der Innenseite nach oben auf eine Arbeitsplatte legen, den flachen Schulterknochen freilegen und lösen.

2. Den Schulterknochen durch kräftiges Drehen vom Gelenk trennen.

3. Den Oberarmknochen mit dem Ausbeinmesser vom Fleisch lösen und durch kräftiges Drehen und Ziehen vom Gelenk trennen.

4. Den Unterarmknochen ebenfalls vom Fleisch lösen und das Blatt von Sehnen und Häuten befreien.

### Keule parieren

Eine ausgebeinte Keule gart gleichmäßiger als mit Knochen. Außerdem lässt sich der fertige Braten leichter tranchieren. Eine weitere geschmackliche Variante ergibt sich durch eine Füllung nach Wahl.

1. Den kugeligen Gelenkkopf, das Gegenstück zur Beckenknochenpfanne, mit einem Ausbeinmesser rundherum freischneiden, wobei das Wildbret mit dem Daumen vom Oberschenkelbein abgehalten wird.

2. Mit der linken Hand den Knochen festhalten und das Wildbret in Richtung Kniegelenk mit dem Messer rundherum vom Knochen besser schabend als schneidend lösen. Das Muskelfleisch dabei nicht verletzen.

3. Von der anderen Seite die Sehnen am Kniegelenk durchtrennen, den Oberschenkelknochen durch kräftiges Drehen vom Kniegelenk lösen und herausziehen.

4. Die Keule von Sehnen, Häuten, Knorpeln und überstehenden kleinen Fleischstückchen befreien.

5. Damit die ausgelöste Keule beim Garen ihre Form behält oder eine mögliche Füllung nicht heraustreten kann, locker mit Küchengarn zusammenbinden und verknoten.

## Federwild

Unter Wildgeflügel versteht man den jagdbaren Anteil des Federwildes wie Fasan, Rebhuhn und Wachtel sowie Ringeltaube, Wildenten und -gänse. Sein Fleisch schmeckt gegenüber Hausgeflügel anders, meist ausgeprägter, es ist fest, muskulös und hat wenig Fett. Es zeichnet sich durch einen geringen Energiewert bei einem höheren Anteil ungesättigter Fettsäuren, aber geringerem Cholesteringehalt aus. Alle diese Faktoren prädestinieren Wildgeflügel für eine gesunde Ernährung. Es wird meist küchenfertig, entweder frisch oder tiefgekühlt, angeboten. Während der Saison kann es aber auch im Federkleid vom Wildhandel oder direkt vom Jäger bezogen werden.

**TIPPS** für den Einkauf: Die Frische zeigt sich – außer an der Farbe des Fleisches – an der Farbe des Fettes. An



# HASEN-, KANINCHENRÜCKEN (VAC)

## Zutaten

1. Rücken mit Bauchlappen, ca.350 - 400 g
2. Pfeffer, Thymian, Butter
3. Butter, Thymian, Streuwürze
4. Glace de viande, Maizena, Madeira



Bleibt vakuumiert gegart sehr saftig!  
Foto zu ersetzen - pendent!

## Vorbereiten

1. Das Fleisch entlang der Wirbelsäule etwa 5 mm tief vom Knochen lösen. Die Nieren entfernen und sep. kurz braten.
2. Mit Pfeffer, Thymian und evtl. einer Scheibe Butter vakuumieren (⇒2). Die Bauchlappen nach aussen klappen.

## Garen

3. Etwa 80 Min. vor dem Service bei 60-62° für 60 - 75 Min. im Dampf garen (⇒1).
4. Mit saugfähigem Papier abtrocknen, ca. 1 Min. goldig anbraten (⇒4).
5. Ziehen lassen - nicht länger als 15 Min. in Ofen bei 60° C.
6. Im Fonds Butter mit Thymian, Streuwürze und schwarzem Pfeffer, aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒5).

## Sauce

7. Fonds mit Weisswein auflösen, reduzieren.
8. Flüssigkeit aus dem Beutel in sep. Pfännli aufkochen, evtl. abschäumen.

9. Fonds aus der Bratpfanne, Rahm und Kalbsfonds dazugeben und aufkochen. Abschmecken nach Belieben, mit Maizena und Madeira leicht binden. Bis zum Service ein Thymianzweiglein in der Sauce ziehen lassen.

## Service

10. Fleisch vom Rücken lösen, in Scheiben schneiden und auf kleinen Saucenspiegel legen.

## Tips⇒

- ⇒1) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten, luftig zart und löst sich doch leicht vom Knochen.
- ⇒2) Evtl. ein Stücklein Lorbeer und 1 Nelke neben und nicht auf das Fleisch legen.
- ⇒3) Ziel: Fleisch ist hellrosa ohne zu bluten, luftig zart und löst sich doch leicht vom Knochen.
- ⇒4) Statt in der Pfanne kann das gut abgetrocknete Rückenstück mit einer ➤ [Heissluftpistole](#) gebräunt werden. Gutes Ergebnis auch in der sehr heissen Chromstahlpfanne (nur auf Aussenseite, nur etwa 30 Sek.)

Garschritt	Betriebsart	°C	Aufheizen?	Zeit	Auflage	Material
3. Garen	Dämpfen	60-62°	N	ca. 60 - 75 Min.	2	vak. in Folie auf Rost über Blech



4. Anbraten / Induktion / Stufe 7 - 6 / ca. 1 Min. (3)

5. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 60° / max. 15 Min. / auf Teller

[Quelle](#)

[Praxis](#)

Schlagwörter: Zart garen | Kleine Fleischstücke | Wild, Hasenrücken, Kaninchenrücken

Mutation: 2016.06 Hasen-, Kaninchenrücken (Vac)

# HIRSCH-, REHBRATEN (GARGUTSENSOR)

## Zutaten

1. Reh- oder Hirschbraten, 0.6 - 1.5 kg, d.h. alle grösseren, weniger zarten Stücke (⇒1)
2. Balsamico rosso, Schwarzer Pfeffer, (Fleisch-)Streuwürze, Olivenöl, Paprika, Thymian u/o Rosmarin
3. Zwiebeln; Sellerie & Rübli, kleine Speckwürfelchen | EL Tomatenpurée, 3 - 8 Wachholderbeeren, Lorbeer und schwarzem Pfeffer
4. Rotwein oder Porto
5. Evtl. milde Bratspeck-Scheiben
6. Bratgemüse
7. Sauerrahm



Dunkelrotes, kräftig duftendes Fleisch

## Vorbereiten Fleisch

1. Mit Balsamico rosso bepinseln, mit Olivenöl napieren schwarz pfeffern, streuwürzen, Paprika, grosszügig Thymianblättchen. Beachten: [►Reifen](#) und [►Grundsätze zum Umgang mit Wild](#)
2. 1 - 4 Std vor Beginn Küchentemperatur annehmen lassen.

## Sauce vorbereiten

3. Zwiebeln gehackt; Sellerie & Rübli schlank geschnitten & kleine Speckwürfelchen in Olivenöl anbraten & mit max. 1 EL Tomatenpurée und zerdrückten (oder zerschnittenen) Wachholderbeeren, Lorbeer und schwarzem Pfeffer dünsten.
4. Grosszügig mit Rotwein oder Porto ablöschen und auf Hälfte einkochen.
5. Rindsbouillon und Glace de viande dazu.
6. Knackig weich köcheln, abkühlen lassen mit einem Zweig Rosmarin (⇒2).

## Garschritte mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘ (⇒1)

7. 4 1/4 Std. (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost (evtl. mit mildem Bratspeck abgedeckt ⇒3). Rost über dem Blech einschieben ⇒4). Ohne Vorheizen.
8. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.
9. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Tierart ‚Freie Fleischwahl‘, Kerntemperatur 54-56° C\*, Zeitdauer für Garen 2,5 - 3,5 Std.\*, evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen.
10. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum goldig-braun anbraten, ca. 5-8 Min. (ca. 1 Min. pro Seite).
11. Gehackten Rosmarin und/oder Thymian in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
12. Zurück an die 60° C ⇒5) warme Heissluft feucht für 1/2 Std. In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

## Sauce fertigstellen

13. Fond in Bratpfanne auflösen mit wenig Wasser oder mit vorbereiteter Sauce.
14. Sauerrahm dazu und mit Schwingbesen auflösen, sanft aufkochen.

15. Abschmecken mit Kalbsfond (gekörnt von Haco, erhältlich in Migros), evtl. wenig Glace de viande, schwarzer Pfeffer, Tabasco.
16. Mit Maizena leicht binden, falls zu dünnflüssig.
17. Fleisch aufschneiden und auf Saucenspiegel in Teller legen.

### Tips

- ⇒ 1) Bspw. Hirscheckstück (Bäckli). Für sehr schlanke Braten, bspw. dünner als 4,5 cm nicht dieses Rezept ‚Zartgaren‘, sondern das Rezept [► SousVide](#) oder [► Hirsch-Entrecôte, -Filet](#) verwenden. Flache Braten in rundliche Form binden.
- ⇒ 2) Je nach Wunsch, das Gemüse aus der Sauce heben und später getrennt servieren.
- ⇒ 3) Magere Braten sind naturgemäss etwas trockener. bei sehr grossen evtl. eine Schicht milde Bratspeckstreifen über das Fleisch legen.
- ⇒ 4) Auf Blech unter Rost evtl. eine Auffangschale legen. Sonst verfließt und vertrocknet austretender Jus.
- ⇒ 5) Ist Kerntemperatur noch zu knapp, dann Ofen für das Ziehen-lassen eher um 5° über der Zielkerntemperatur für den Service einstellen.

### Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

9. Fu Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Freie Fleischwahl / Kerntemp. 54-56° C \*/ Dauer 2.5-3,5 Std.\* / Ende / I / Rost direkt über Blech

10. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 5-8 Min. / Bratpfanne

12. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 60°\* / mind. 1/2 - 3/4 Std. Min.\* / I / Schale auf Rost

\*Temperatur und Gardauer tiefer wenn dünnere Stücke und/oder wenn stark angebraten wird; bspw. rundliche 0.6 kg 54° - 2,5 Std.; 1,2 kg 55° - 3,5 Std., 1.9 kg 56° - 4 Std.; flache 1° tiefer.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Wild | Rehbraten Gamsbraten | Hirschbraten | Magerer Braten | Zartgaren |  
Hit; Gigot/Schlegel, Eckstück/Bäckli, Schulter

# HIRSCH-ENTRECÔTE, -FILET O.Ä. (GARGUTSENSOR)

## Zutaten

1. Hirschentrecôte ca. 800 g oder Hirschfilet 500 - 800 g (beides oft dünner als 4 1/2 cm), oder Hirschbäckli/-Eckstück, Nuss ca. 800g, d.h. *alles Zarte was gross genug für Gargutsensor ist*

### Achtung!

für extrem schmale Filets unter 400g das [▶Rezept für Rehrücken,Hirschfilet \(Vac.\)](#) verwenden.



Schöne rote Farbe und recht zart (Hirschnuss)

## Vorbereiten

1. Mit Balsamico rosso bepinseln, mit Olivenöl nappieren schwarz pfeffern, streuwürzen, Paprika, grosszügig Thymianblättchen. Beachten: [▶Reifen](#) und [▶Grundsätze zum Umgang mit Wild](#).
2. 1 - 2 Std vor Beginn Küchentemperatur annehmen lassen.

## Garen, Braten, Ziehen lassen - mit ‚GourmetGuide - Zartgaren‘

(wenn dicker als 4,5 cm)

3. 3 - 4 Std. (je nach Grösse) vor dem Essen Fleisch auf den Rost legen und evtl. mit mildem Bratspeck abdecken (⇒3). Rost direkt auf das Blech legen(⇒4). Ohne Vorheizen.
4. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse in Ofen stecken.
5. Einstellungen wählen für ‚Zartgaren - Zartgaren angebraten‘, Tierart ‚Freie Fleischwahl‘, Zielkerntemperatur 48-54° C (⇒ 1), Zeitdauer für Garen 2 1/2 - 3 Std.
6. Nach Erreichen der Kerntemperatur sofort aus dem Ofen und rundum schön goldig-braun anbraten, ca. 4-8 Min.\* (ca. 1 Min. pro Seite).
7. Thymianblättchen in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.

8. Zurück in die 55, evtl. 60° C warme Heissluft für 1/2 - 1 Std. (⇒6) In dieser Zeit Sauce oder andere Gerichte fertigstellen.

## Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur

(wenn dünner als 4,5 cm und [▶ Sous Vide](#) nicht möglich)

9. 2 - 3.5 Std.\* vor dem Essen Fleisch auf den Rost und diesen direkt auf das Blech legen(⇒4). Ohne Vorheizen.
10. Gargutsensor mittig in Fleisch und in Buchse stecken.
11. Einstellungen wählen für ‚Heissluft feucht‘ - Zielkerntemperatur 49-54° C\* (⇒1), Ofentemperatur 75-80° C\*, geschätzte Zeitdauer für Garen 3/4 - 1 1/2 Std.\*, evtl. Startaufschub, d.h. das Ende des Prozesses einstellen. (⇒5)
12. Nach Erreichen der Kerntemperatur rundum kurz anbraten, ca. 3-5 Min\*.
13. Thymianblättchen in Butter aufschäumen lassen und über Fleisch löffeln.
14. Zurück in die 55 evtl. 60° C\* warme Heissluft feucht für 1/2 - 3/4 Std. (⇒6). In dieser Zeit Sauce oder anderes fertigstellen.

\* Bei extrem schlanken Braten die tieferen Werte verwenden.



## Sauce ➡ 2)

15. Im Bratsatz wenig fein geschnittene Zwiebel weich dünsten, mit Rotwein (oder Porto) ablöschen und zusammen mit einigen zerdrückten Wacholderbeeren auf die Hälfte reduzieren.
16. Glace de viande auflösen und Sauce mit Thymianzweig ziehen lassen.
17. Jus aus der Platte dazugeben.
18. Vor dem Service absieben und mit Maizena, aufgelöst mit Madeira, evtl. Sauerrahm, leicht binden.
19. Abschmecken nach Belieben.

## Tips ➡

- ➡ 1) Je dünner der Braten, desto tiefer die Kerntemperatur vor dem Anbraten. Je schwächer angebraten wird, desto tiefer die Kerntemperatur (bswp. nur in Butter schwenken oder Heissluftpistole).
- ➡ 2) Saucenvariante ➡ [La Lunetta](#): Im Bratsatz Schalotte, Knoblauch und Gemüseabschnitte andünsten, Tomatenmark kurz mitrösten, mit Wasser ablöschen und mit Wein und Balsamico aufgiessen. Lorbeerblatt hinzufügen und die Sauce einreduzieren lassen, durch ein Sieb giessen und in ein Pfännchen geben; mit Salz, Pfeffer und Preiselbeergelee abschmecken.  
oder  
➡ [Rezepte-Wiki](#): 0.5 dl Fond, 0.3 dl Rotwein, 0.1 dl Crème de Cassis auf die Hälfte reduzieren; mit Cayenne pikant abschmecken.
- ➡ 3) Magere Braten sind naturgemäss etwas trockener. Bei langen Garzeiten eine Schicht milde Bratspeckstrefen über das Fleisch legen.
- ➡ 4) Auf Blech unter Rost evtl. eine Auffangschale legen. Sonst verfließt und vertrocknet austretender Jus.
- ➡ 5) Nach Erreichen der Zielkerntemperatur stellt der Ofen ab (VZug: ➡ [Reihenfolge](#) für die effektive Gardauer).
- ➡ 6) Je feinfaseriger das Fleisch, desto kürzer ziehen lassen.

Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

### Variante: [GourmetGuide - Zartgaren](#)

7. Fu Zartgaren / BA Zartgaren angebraten / Freie Fleischwahl / Kerntemp. 48-54° C / Dauer 2.5-3 Std.\* / evtl. Ende / I / Rost direkt über Blech
  8. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / ca. 4-8 Min.\* / Bratpfanne
  10. Ziehen lassen / BA Heissluft feucht / Ofentemp. 60°\* / mind. 0.5 - 1 Std.\* / I / Rost direkt über Blech
- \* je nach Grösse und Form, je dicker desto höhere Kerntemperatur und Dauer, je zarteres Fleisch desto kürzer.

### Variante: [Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur](#)

13. Garen / BA Heissluft feucht / Kern 49-52°\* / Ofen 75-80°\* / Dauer 1/2-1 1/2 Std. / I oder 2 / direkt auf Rost
  14. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 3-5 Min.\*
  16. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55-60°\* / 1/2 - 2 Std.\* / I / auf Platte
- \* je nach Grösse und Form

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Wild | Hirsch | Reh Gems | Hit; Entrecôte, Filet  
Mutation: 2015.09.19 Hirschentrecôte



# REHENTRECÔTE, -BÄCKLI, HIRSCHFILET, -HUFT (FOLIE)\*

## Zutaten

1. Hirschfilet (⇒1) oder Rehrücken ohne Knochen, 2 x 275 g für drei Personen, oder Rehbäckli/-eckstück, d.h. *alles was für Gargutsensor zu klein oder zu dünn*.
2. Schwarzer Pfeffer, Thymianblättchen, wenig Cayenne Pfeffer.

3. Butter, Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Thymian
4. Zwiebeln, Wachholderbeeren, Glace de viande, Sauerrahm

Siehe Varianten für Rehrücken ohne Knochen unter ‚Quelle‘



Selten, erstaunlich zart.  
Rehrücken

## Fleisch vorbereiten

1. Allfällige Fleischsehnen und auch die Silberhaut mit einem sehr scharfen Messer abziehen und für einen Fond verwenden..
2. Evtl: dünnen Schwanz und Kopf sowie allfällige seitliche Partien, die nicht zum Filetmuskel gehören, abschneiden (⇒2).
3. Würzen: schwarzer Pfeffer, Thymianblättchen, wenig Cayenne Pfeffer. Salzen erst nach dem Anbraten. Evtl. auch mit Marinade einstreichen und in Klarsichtfolie einhüllen).
4. Vakuumieren; sehr zartes/weiches Fleisch vorgängig in Klarsichtfolie einwickeln, um das zarte Fleisch zu schonen oder sogar auf Vakuumbbeutel verzichten (⇒3).

## Sauce vorbereiten (⇒6)

5. Zwiebeln weich dünsten. Zum Schluss zerquetschte oder zerschnittene Wachholderbeeren begeben.
6. Mit Porto ablöschen und auf Hälfte einkochen.
7. Absieben, dann Wasser und Glace de viande begeben.
8. Thymianzweige in Sauce ziehen lassen.

## Garzeiten?

9. Wild gart sehr rasch. Anschliessend wird es sehr rasch zu weich. Im Extremfall „lebrig“. Deshalb weniger lang garen. Siehe [► Kochposter.ch - Wild](#), (Dauer jeweils vorgeheizt!) Im Fall von sehr kurz und heiss anbraten und anschliessend min. 15 Min. ziehen, dürfen die Dämpftemperaturen jeweils tiefer sein.

## Garen

10. Etwa 1 Std. 15 Min. vor dem Essen das Fleisch im Beutel auf den Rost über das Blech legen; Dämpfen bei 55 - 56° (für 2 x 275 g) während 30 - 45 Min.; (bei 2 x 400 g 58° für 60 Min.). Wenn kurzes, dickes Stück, dann höhere Temperatur und längere Dauer. (⇒4)
11. Teller im Ofen erwärmen, Plattenwärmer einschalten.
12. Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtrocknen, Jus aufbewahren.
13. Filets in Antihaftpfanne heiss aber nur kurz anbraten: schlanke Stücke für beide Seiten nur 1 1/2 Min., grössere insgesamt 3 Min.\* (⇒5)
14. Fleisch in Ofen an die Wärme bei 55-65°C je nach Gargrad, für max. 15 Min. (⇒6)

15. Butter mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze und Thymian aufschäumen lassen. Fonds noch nicht auflösen. Butter über Fleisch löffeln. Jus aus dem Beutel neben das Fleisch giessen.

### Sauce fertigstellen

16. Mit wenig Porto ablöschen, Fonds auflösen, reduzieren und zu vorbereiteter Sauce giessen.
17. Eventuell mit wenig Maizena aufgelöst in Madeira leicht binden.
18. Nach Belieben Rahm darunter rühren. Abschmecken mit schwarzem Pfeffer, Cayenne o.ä.

### Service

19. Service: Fleisch wird sehr rasch kalt. Die warmen Teller während Service auf einen heissen Plattenwärmer stellen.
20. Für den Nachservice die Ofentemperatur auf 55° reduzieren. Fleisch mit Frischhaltefolie vor austrocknen schützen

### Tips

- 1) Hirschfilet ist eher selten erhältlich und zumindest bei TopCC preiswert. Dunkelrotes Fleisch, lang wie ein Schweinsfilet (gut 20 cm lang) aber wesentlich dünner. Unterschiedlich gross 150 - 400 g schwer. Hirschbäckli dünner als 4.5 cm auch erfolgreich. Hirschhuft noch zarter.
- 2) Filetschwanz und übrige abgeschnittene Stücke verwenden für "[Punktgenau garen in der Sauce](#)", bspw. in [Gulaschsauce](#).
- 3) Das dünne Schwanzende einschlagen; ein sehr langes Filet halbieren statt im Beutel zusammen zu biegen. Extrem zartes Fleisch wie Rehrücken mehrfach in Klarsichtfolie satt einpacken. Garen ohne zu vakuumieren.
- 4) Für ein sehr schlankes, dünnes Filet, Entrecôte o.ä. reicht eine tiefere Dampftemperatur weil beim Anbraten innere Wärme rasch steigt: 150 g Filets 53°, 250 g Filet 55°.
- Umgekehrt: Für ein rundliches Stück Fleisch wird eine höhere Dampftemperatur benötigt als für ein gleich schweres flaches Stück.
- 5) Wildfleisch gart viel rascher. Deshalb wirklich nur kurz anbraten.
- 6) Insbesondere Rehrücken ist ausserordentlich zart. Gardauer knapp halten. Ziehen lassen eigentlich nicht notwendig. Keinesfalls länger als 15 Min. Risiko,

dass sich ein leberartiger Geschmack entwickelt und die Fleischstruktur verloren geht. Deshalb die Sauce vorbereiten.

Garschritt	Betriebsart	°C	Aufheizen?	Zeit	Auflage	Material
10. Garen	Dämpfen	55-58°		30 - 60 Min.	2	Beutel auf Rost über Blech
13. Anbraten	Induktion	Stufe 7-6		1 ½ - 3 Min.		Antihafpfanne*
14. Ziehen lassen	Heissluft feucht	Ofen 55-65°*		15-30 Min.*	1	auf Platte

\* je nach Grösse und Form, resp. Gargrad

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Hirsch, Reh; Filet, Rücken, Eckstück, Bäckli, Rehentrecôte, Hirschhuft, Hirschbäckli, Hirschentrecôte, Rehbäckli, Rehschnitzelstück rund  
Mutation: 2017.02.25 Rehrücken/Hirschfilet (Vac.)



Hirschfilet



Hirschbäckli, 600 g



# REH GESCHNETZELTES

## Zutaten

1. 15 g Steinpilze gedörnt, 2 dl Rotwein
2. 100 g Eierschwämmchen oder 200 g Champignons  
⇒ 1)
3. 80 g Bratspecktranchen mager, 1 Stück Zwiebel klein, 1 kleine Knoblauchzehe, 0.3 Bund Thymian, 1 Bund Petersilie
4. 500 g Rehgeschnetzeltes
5. Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffel Bratbutter
6. 1 Esslöffel Tomatenpüree, 2 dl Fleischbouillon oder Glace de viande (Haco), 1.5 dl Rahm, 2 Esslöffel Preiselbeerkonfitüre
7. 1 Esslöffel Butter weich, 1 Teelöffel Mehl gehäutet oder Maizena



Foto fehlt, pendent!

## Vorbereiten

1. Die Steinpilze unter warmem Wasser gründlich spülen. Den Rotwein leicht erwärmen, die Steinpilze beifügen und etwa 15 Minuten einweichen.
2. Inzwischen die Eierschwämmchen oder Champignons rüsten ⇒ 1). Die Pilze je nach Grösse wenn nötig halbieren oder vierteln. Den Bratspeck in feinste Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Petersilie hacken.
3. Die Steinpilze aus dem Wein nehmen, gut ausdrücken und in gleich grosse Stücke schneiden. Den Wein für die Sauce beiseite stellen.

## Sauce vorbereiten

4. Zwiebel, Knoblauch und alle Pilze in Butter kräftig andünsten. Den Thymian darüber geben, das Tomatenpüree beifügen und alles mit dem Rotwein ablöschen. Auf grossem Feuer gut zur Hälfte einkochen lassen. Würzen mit Bouillon oder besser mit Glace de viande. Dann den Rahm, die Preiselbeerkonfitüre und die Petersilie unterrühren. Binden mit Maizena aufgelöst mit bspw. Madeira.

## Zubereiten

5. Das Rehgeschnetzelte mit schwarzem Pfeffer und Paprika würzen. In einer Bratpfanne in der sehr heissen Bratbutter in 3-4 Portionen nur kurz (insgesamt 1 1/2 Minuten), aber auf sehr hoher Stufe anbraten.  
⇒ 2) Aus der Pfanne nehmen, auf eine Platte geben, salzen, mit Alufolie gut decken und bei 60° im Ofen warmhalten.
6. Im Bratensatz den Speck knusprig rösten. Zum Fleisch geben.
7. Den Bratensatz mit wenig Porto auflösen, einkochen, zusammen mit dem Jus aus der Fleischplatte zur Sauce geben. Sauce erhitzen, evtl. nochmals etwas abbinden, abschmecken.
8. Das Geschnetzelte in die 60-70° warme Sauce geben. Sofort servieren.

## Tips ⇒

- ⇒ 1) Ich ziehe getrocknete Steinpilze und evtl. Pfifferlinge vor, und verzichte auf weitere Pilze.
- ⇒ 2) Fleisch muss innen sehr rosig bleiben, denn es wird nachgaren bis zum Service.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Wild, Reh, Geschnetzelt

Mutation: 2018.10.27 Rehgeschnetzelt

# REH-, HIRSCHSCHNITZEL \*\*

## Zutaten

1. Schnitzel von Reh, Hirsch oder Gäms, ca. 300 g für 2 Personen  $\Rightarrow$  0)
2. oder am Stück kaufen und selber schneiden  $\Rightarrow$  1)



Herbstliche Delikatesse  
Foto

## Vorbereiten

1. Schnitzel kalt spülen, trocknen, pfeffern & zugedeckt in Küche Temperatur annehmen lassen. Nicht salzen!

## Garen

2. In sehr heissem Öl (besser Fäta) scharf und kurz anbraten  $\Rightarrow$  2), dann streuwürzen und in den 55 - 65° C warmen Ofen  $\Rightarrow$  3).
3. Öl abgiessen, Butter aufschäumen mit bspw. Thymian  $\Rightarrow$  4); über Schnitzel löffeln.
4. Mind. 1/4 Std. in Ofen ziehen lassen.

## Sauce

5. Fonds auflösen für Sauce (siehe [Saucen zu Wild](#)).

## Tips $\Rightarrow$

$\Rightarrow$  0) Hirschschnitzel sind günstiger, werden aber etwas weniger zart. Also keinesfalls beide Varianten zusammen servieren.

Wildschnitzel in Vakuum in Kühlschrank reifen lassen, bis gegen die Konsumationsfrist. Ab diesem Datum sofort einfrieren.

$\Rightarrow$  1) Wildschnitzelfleisch am Stück kaufen. In Schnitzel schneiden solange noch nicht ganz aufgetaut.

Statt in Schnitzel kann auch in ‚Finger‘ geschnitten werden, d.h. so grob wie ein Bürolistenzeigfinger. Diese lassen sich auf mind. 3 Seiten sehr rasch anbraten  $\Rightarrow$  2)

$\Rightarrow$  2) Das fettlose Fleisch lässt sich nicht über die ganze Fläche braun anbraten, ohne dass es trocken wird. Deshalb in sehr heissem Öl kurz - max. 1/2 - 2 Min. pro Seite je nach Dicke - anbraten. Wird die Oberseite glänzig d.h. feucht, muss sofort gewendet werden.

Ziel: Fleisch muss innen sehr rosig bleiben. Es wird im Ofen nachgaren. Dies gilt auch für Hirschschnitzel; sind sie recht dicker, dann eher 2 Min. pro Seite anbraten.

Nicht zu viele Schnitzel miteinander anbraten (andernfalls Risiko des Feuchtigkeit-Ziehens).

$\Rightarrow$  3) Sehr dünne Schnitzel nur bei 55° in Ofen ziehen lassen. 65° nur wenn ziemlich dick und innen teils fast noch roh.

$\Rightarrow$  4) Anstelle von Thymian resp. je nach Sauce: Salbeistreifen in Butter aufschäumen und die Butter über Schnitzel löffeln.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

3. Induktion / Anbraten / Stufe 8 - 7 / 1/2 - 2 Min.\* / Chromstahlpfanne

4. Ziehen lassen / Heissluft feucht / 65° / min. 15 Min., darunter Teller wärmen

\* je nach Dicke

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Reh, Hirsch Gäms, Schnitzel, Blätzli, Stotzen

Praxis:

© 2015.10.09: unglaublich zart

Mutation: 2015.10.09 Rehschnitzel / Hirschschnitzel



# REHRÜCKEN (AM KNOCHEN - IM OFEN)

## Zutaten

1. Halber Reh- oder Gemsrücken ca. 0.9 - 1.5 kg (⇒1) (⇒3)
2. Schwarzer Pfeffer und Thymianblättchen
3. Wachholderbeeren, Nägeli, Lorbeerblatt
4. Zwiebeln, Porto, Kalbsfond gekörnt & Glace de viande (Haco-Lädeli)

5. Streuwürze, evtl. Rosmarin, Maizena

Das Rezept ergibt eine Delikatesse: Rosige Fleischscheiben, zart wie schaumig gerührte Butter.

Siehe auch Variante [► Rehrücken \(am Knochen - vac.\)](#) und [► Convivio \(im Ofen\)](#)



Auch ein schöner Rücken kann entzücken  
- ja, begeistern

## Rücken vorbereiten

1. Parieren (Vorgehen siehe [► hier](#)); nicht vergessen die Rückenstücke entlang dem Rückgrat und unten leicht einzuschneiden (für späteres Servieren) (⇒2).
2. Abschnitte (Sehnen, Fett usw.) für Fonds resp. Sauce verwenden.
3. Mit schwarzem Pfeffer und Thymianblättchen würzen, auf Platte mit Folie abdecken und während etwa 1 Stunden Temperatur annehmen lassen.
4. Ofen auf 200°C Heissluft feucht rechtzeitig aufheizen.
5. Teller warm stellen. Falls vorhanden Plattenwärmer vorheizen.

## Sauce für Wildbraten vorbereiten

6. Abschnitte vom Parieren (Sehnen, Fett usw.) für Fonds auskochen - mit zerquetschten Wachholderbeeren, Nägeli, Lorbeerblatt.
7. Gehackte Zwiebeln weich und leicht bräunlich dünsten. Porto begeben auf Hälfte einkochen, obigen Fonds abgeseibt dazu, mit Kalbsfond gekörnt & Glace de viande (aus Haco-Lädeli) eine kräftige Note geben.
8. Sauce mit etwas Maizena aufgelöst mit Wasser leicht binden und abschmecken. Nach Belieben mit Rahm verfeinern.

## Zubereiten des Rückens

9. 40 Min. vor dem Service: Bratbutter oder Olivenöl in Antihaf-Bratpfanne stark erhitzen; Rücken Streuwürzen.
10. Auf Fleischseiten (oben, links, rechts) heiss anbraten, gesamthaft nur 4-5 Min. Unter- d.h. Knochenseite ca. 4 Min. (⇒9)
11. Rücken mit Fleischseite nach oben in wenig hohe vorgeheizte Schale legen & in den auf 200° C vorgeheizten Ofen für 12 -15 Min. (⇒7)
12. Fond in der Pfanne mit möglichst wenig heissem Wasser auflösen und in Sauce geben.
13. **Wichtig:** Garprobe: Fleisch darf noch stark rot sein - aber kein Blut mehr fließen. Fleisch mit Finger vom Rückgrat wegziehen - fließt noch Blut? umdrehen: fließt noch Blut? wenn ja noch ein paar Minuten zugeben. Kerntemperatur in der Mitte messen, Ziel 50°
14. **Erst jetzt** die Ofentüre öffnen; Schalter auf 60° C; sofort in Bratpfanne Butter aufschäumen und gehackten Thymian und wenig Rosmarin darin wenden bis duftend; über Braten löffeln; bei offener Türe ruhen lassen für 10 -15 Min. (⇒5) (Ziel: saftig, samtig dunkelrosé aber nicht dunkelrot). Kerntemperatur soll auf 55-60° steigen.

Spätestens jetzt müssen die Gäste am Tisch sitzen! ⇒6)

### Servieren - erst anrichten, wenn alle am Tisch warten ⇒6)

15. Sauce nochmals erhitzen.
16. Heisse Teller auf Plattenwärmer stellen, die Beilagen anrichten.
17. Ein Rückenstück sorgfältig herauslösen - von unten her mit feinem Messer von Knochen lösen; etwas Jus aus der Schale an die Sauce; den Rücken sofort wieder in den Ofen (Ofentüre offen lassen wenn Gefahr dass Temperatur über 60° C steigt).
18. In 1 cm dicke Scheiben schneiden (ergibt ca. 12-16 Stück), sofort auf die heißen Teller und an den Tisch ⇒8).
19. Sicherstellen/Kontrollieren, dass Ofentemperatur nicht über 60°C steigt. Eventuell mit Frischhaltefolie decken.

### Tips⇒

- ⇒1) Für 4 Personen genügt ein halber Rücken, d.h. idealerweise die hintere Rückenhälfte, ohne die kleinen Filets. Diese herauslösen und bei anderer Gelegenheit zubereiten; knapp 200g. Inkl. Filets ausreichend für 6 Personen (Nachservice etwas kleiner). Uebrigens: Rehrücken nie wie Lammracks nur mit der linken oder rechten Seite, sondern in der Länge ungeteilt.
- ⇒2) Parieren? ► [hier](#)) nachlesen. Beachten: Bei einem halben Rücken muss kein Stab in die Rückenwirbel gestossen werden.
- ⇒3) Reifen lassen ist nicht notwendig. Aber wenn doch, dann vakuumiert im Kühlschrank bei 2° C; nur zwei Tage, sonst erhält Fleisch einen leberartigen Geschmack.
- ⇒4) Temperatur muss unbedingt so hoch sein! also vorsichtshalber 15 Min. auf 200°C einpendeln lassen
- ⇒5) evtl. länger und auf 65° erhöhen wenn Befürchtung, dass noch zu stark saignant. Dies kann passieren, wenn der Ofen die heisse Luft rasch herausbläst und damit zu schnell auf 60° abkühlt.
- ⇒6) Beachten: Wild - insbesondere Rehrücken - erhält eine leberartige Struktur und Geschmack, wenn es zu lange im Ofen an der Wärme liegt!
- ⇒7) Bei sehr dicken Rückenstücken muss Zeit auf bis auf 20 Min. erhöht werden.

- ⇒8) Ist Fleisch zu kalt = zu roh, dann Rückenstück in *heisser Butter* rasch wenden.
- ⇒9) Falls vorhanden mit der Heissluft-Pistole und solange bis leichte Bräunung, v.a. auch auf der Knochenseite.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

- |         |               |                  |                  |         |      |                     |
|---------|---------------|------------------|------------------|---------|------|---------------------|
| 4.      | Vorheizen     | Heissluft feucht | 200°             | 15      | 1    | Schale              |
| 10.     | Anbraten      | Induktion        | Stufe 8 -7 von 9 | 4 x 1   | Min. | Antihaft-Bratpfanne |
| 11.     | Garen         | Heissluft feucht | 200°             | 12 - 15 | Min. | 1 / Schale          |
| 13.-14. | Ziehen lassen | Heissluft feucht | 200 - 60°        | 12 - 15 | Min. | 1 / Schale          |
| 17.     | Warm halten   | Heissluft feucht | 60°              |         |      |                     |

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Wild | Reh Gems | Gitzi | Rücken, Hit: selten/exzellente  
Mutation: 2016.11.20 Rehrücken (am Knochen)

# REHRÜCKEN (AM KNOCHEN - VAC.)

## Zutaten

1. Halber Reh- oder Gemsrücken ca. 0.9 - 1.5 kg (⇒1) (⇒3)
2. Schwarzer Pfeffer und Thymianblättchen
3. Wachholderbeeren, Nägeli, Lorbeerblatt
4. Zwiebeln, Porto, Kalbsfond gekörnt & Glace de viande (Haco-Lädeli)

5. Streuwürze, evtl. Rosmarin, Maizena

### Rezept noch zu testen!!!!

Das Rezept ergibt eine Delikatesse: Rosige Fleischscheiben, zart wie schaumig gerührte Butter.



Rezept testen

## Rücken vorbereiten

1. Parieren (Vorgehen siehe [hier](#)); nicht vergessen die Rückenstücke entlang dem Rückgrat und unten leicht einzuschneiden (für späteres Servieren) (⇒2).
2. Abschnitte (Sehnen, Fett usw.) für Fonds resp. Sauce verwenden.
3. Mit schwarzem Pfeffer und Thymianblättchen würzen, mit Olivenöl einpinseln, in Folie einwickeln, vakumieren.
4. Teller warm stellen im Ofen. Falls vorhanden Plattenwärmer vorheizen.

## Sauce für Wildbraten vorbereiten

5. Abschnitte vom Parieren (Sehnen, Fett usw.) für Fonds auskochen - mit zerquetschten Wachholderbeeren, Nägeli, Lorbeerblatt.
6. Gehackte Zwiebeln weich und leicht bräunlich dünsten. Porto beigeben auf Hälfte einkochen, obigen Fonds abgeseibt dazu, mit Kalbsfond gekörnt & Glace de viande (aus Haco-Lädeli) eine kräftige Note geben.
7. Sauce mit etwas Maizena aufgelöst mit Wasser leicht binden und abschmecken. Nach Belieben mit Rahm verfeinern.

## Zubereiten des Rückens Sous-Vide

8. **??** Min. vor dem Service: bei 58 - 60° für 60 - 75?? Min. im Dampf garen (⇒1).
9. Bratbutter oder Olivenöl in Antihaft-Bratpfanne stark erhitzen; Rücken streuwürzen.
10. Auf Fleischseiten (unten, oben, links, rechts) heiss anbraten, gesamthaft nur 4-6 Min.
11. Garprobe: Fleisch darf noch stark rot sein - aber kein Blut mehr fließen. Fleisch mit Finger vom Rückgrat wegziehen - fließt noch Blut? umdrehen: fließt noch Blut? wenn ja noch ein paar Minuten zugeben.
12. Rücken im Ofen bei 60° ziehen lassen. Möglichst nicht länger als 15 Min. (⇒5) (⇒6)
13. Butter mit schwarzem Pfeffer, Streuwürze und Thymian aufschäumen lassen. Fonds noch nicht auflösen. Butter über Fleisch löffeln. Jus aus dem Beutel neben das Fleisch giessen.
14. Fonds auflösen und zur Sauce geben.  
??? Spätestens jetzt müssen die Gäste am Tisch sitzen! (⇒6)

## Servieren - erst anrichten, wenn alle am Tisch warten ☞6)

15. Sauce nochmals erhitzen.
16. Heisse Teller auf Plattenwärmer stellen, die Beilagen anrichten.
17. Ein Rückenstück sorgfältig herauslösen - von unten her mit feinem Messer von Knochen lösen; Jus aus der Schale an die Sauce; den Rücken sofort wieder in den Ofen.
18. In 1 cm dicke Scheiben schneiden (ergibt ca. 12-16 Stück), sofort auf die heißen Teller und an den Tisch.
19. Sicherstellen/Kontrollieren, dass Ofentemperatur nicht über 60°C steigt. Eventuell mit Frischhaltefolie decken.

## Tips☞

- ☞1) Für 4 Personen genügt ein halber Rücken, d.h. idealerweise die hintere Rückenhälfte, ohne die kleinen Filets. Diese herauslösen und bei anderer Gelegenheit zubereiten; knapp 200g. Inkl. Filets ausreichend für 6 Personen (Nachservice etwas kleiner). Uebrigens: Rehrücken nie wie Lammracks nur mit der linken oder rechten Seite, sondern in der Länge ungeteilt.
- ☞2) Parieren? ► [hier](#)) nachlesen. Beachten: Bei einem halben Rücken muss kein Stab in die Rückenwirbel gestossen werden.
- ☞3) Reifen lassen ist nicht notwendig. Aber wenn doch, dann vakuumiert im Kühlschrank bei 2° C; aber nur 2 Tage, sonst erhält Fleisch einen leberartigen Geschmack.
- ☞4)
- ☞5) Auf 65 -70° erhöhen wenn Zweifel, ob genügend gar.
- ☞6) Beachten: Wild - insbesondere Rehrücken - erhält eine leberartige Struktur und Geschmack, wenn es zu lange im Ofen an der Wärme liegt!

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

4. siehe Rezept

☞Quelle

☞Praxis

Schlagwörter: Wild | Reh Gems | Gitzi | Rücken, Hit: selten/exzellente  
Mutation: 2016.11.20 Rehrücken (am Knochen)



# WILDPFEFFER (BRÄTER)

## Zutaten

1. Fleisch in Ragoutqualität, bspw. Schulter, Hals usw. von Reh, Gems, Hirsch (⇒0)
2. Rotwein, wenig Essig, Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Rüebli, Zwiebel & Sellerie
3. Rindsbouillon, evtl. Glace de viande

4. Für Sauce: Mehl, Butter, Madeira und/oder Aceto balsamico rosso, Zweig Rosmarin

### Variante ► [Wildpfeffer \(vac.\)](#)

Ideal wenn Fleisch nicht hart und trocken werden soll!



Sanft geschmort - nicht hart und trocken

## Einbeizen - 6 Tage zum voraus

1. Beize aus Rotwein, evtl. wenig Essig, Wacholderbeeren zerdrückt, schwarze Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Rüebli, Zwiebel & Sellerie sehr fein geschnitten (⇒1).
2. Fleischwürfel abspülen (⇒2), unter Beize rühren, in Keller mit Folie direkt auf Beize gedrückt ziehen lassen.

## Garen am Vortag

3. Mind. 4 Std. vor Beginn aus Keller in Küche nehmen.
4. Beize abgiessen, Fleisch und Gemüse trennen, Fleisch abtropfen lassen, evtl. trocknen; Stücke mit einer Fettseite auf Folie auslegen, Fettseite oben.
5. Stücke auf Fettseite in Gussbräter anbraten (sehr heiss, nicht zu viel auf ein Mal - zieht sonst Wasser); herausnehmen und warm stellen.
6. Gemüse dünsten.
7. Mit Rotwein oder aufgekochter & abgeseibter Beize ablöschen; Rindsbouillon und evtl. Glace de viande dazu; Gemüse in Sauce weich garen (für spätere Bindung).

8. Kochende Sauce mit etwas Rotwein auf 90°C reduzieren; Fleisch dazu (auch das nicht angebratene).
9. Auf Herd 15-30 Min. lang überwachen, dass Temperatur nicht unter 75° fällt aber auch nicht über 85° C steigt.
10. Mit Deckel in den Ofen bei 90°C für 2 ½ -5 Std. (⇒3).
11. Fleisch ist gar, wenn Stricknadel leicht hineingleitet.
12. Abkühlen lassen und in Keller oder Kühlschrank stehen lassen.

## Sauce

13. Allfälliges Fett abnehmen.
14. Fleisch aus Pfanne nehmen.
15. Sauce mit Gemüse durch ein Sieb streichen; sie wird noch zu dünn sein; deshalb
16. Braune Mehlsauce bspw. mit 1 Lt. Sud herstellen: 60 g Mehl bräunen, 60 g Butter dazu, dünsten; Sud mit Schwingbesen einrühren bis Konsistenz stimmt (⇒4).
17. Abschmecken mit Glace de viande, Madeira oder Aceto balsamico rosso; ein Zweiglein Rosmarin bis zum Servieren hinlegen.

18. Fleisch in heisse Sauce geben; ohne zu kochen sorgfältig auf 85° bringen, dann Bräter in Ofen an die Wärme (90°C); dies alles nicht zu lange, sonst wird Fleisch ausgelaugt.

### Tips

- ⇒0) Schlegel, Rücken, Nierstück, Nüssli für andere feine Rezepte verwenden. Dreifache Menge aufs Mal garen; 2 Teile tiefkühlen.
- ⇒1) Gemüse klein schneiden - wie Mirepoix.
- ⇒2) Fleischwürfel gross schneiden (das Fleisch wird weniger ausgelaugt werden und "fleischig weich" bleiben. Sehnige Stücke kleiner als schöne Muskel.
- ⇒3) Ab der 3. Stunde regelmässige Garprobe. Hirschkpfeffer unter Umständen bereits nach 2.5 Std. genügend gar. Zu Langes garen, ergibt trockene, allzu mürbe Fleischstücke.
- ⇒4) Einerseits: Mehlsauce darf nicht zu dick werden, sonst sieht sie im Teller mehlig aus. Andererseits: Bindung mit zu viel Gemüse ergibt eine Gemüsesuppe statt eine Sauce.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Wild | Reh Gems | Lamm | Schmoren | Hit | Zart garen; Einbeizen/Einpfeffern  
Mutation: 2016.10.26 Wildpfeffer (Bräter)

# WILDPFEFFER (VAC)\*

## Zutaten

1. Fleisch in Ragoutqualität, bspw. Schulter, Hals usw. von Reh, Gems, Hirsch (⇒0)
2. Rotwein, wenig Essig, Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Rüebli, Zwiebel & Sellerie

3. Wenig Tomatenpüree, Rindsbouillon, besser Glace de viande
4. Für Sauce: Mehl, Butter, Madeira und/oder Aceto balsamico rosso, Zweig Rosmarin

\* neu in Web



Sous vide - mit Sicherheit zart gegart - kein Kontrollaufwand

## Einbeizen - 6 Tage zum voraus

1. Beize: Wacholderbeeren zerdrückt, schwarze Pfefferkörner, Nelken, Lorbeerblatt, Rüebli, Zwiebel & Sellerie sehr fein geschnitten weich dünsten. Rotwein, evtl. sehr wenig Essig dazugeben. (⇒1).
2. Fleischwürfel abspülen (⇒2), unter Beize rühren, in Keller mit Folie direkt auf Beize gedrückt während mind. 5 Tagen ziehen lassen.

## Garen vorbereiten

3. Möglichst 4 Std. vor Beginn aus Keller in Küche nehmen.
4. Beize in sep. kleine Pfanne giessen, Fleisch und Gemüse trennen, Fleisch abtropfen lassen, evtl. mit Handtuch oder saugkräftigem Papier trocknen; Stücke mit einer Fettseite auf Folie auslegen, Fettseite oben.
5. Stücke auf Fettseite in weiter Bratpfanne anbraten (sehr heiss, nicht zu viel auf ein Mal - zieht sonst Wasser); herausnehmen und warm stellen bei 65° C.
6. Tomatenpüree braun braten, dann Gemüse zugeben und rösten/dünsten.

7. Mit Rotwein oder aufgekochter Beize ablöschen (vorher Eiweisschaum abschöpfen); Rindsbouillon oder falls vorhanden grosszügig Glace de viande (Haco) dazu; Gemüse in Sauce weich garen (für spätere Bindung).
8. Fleischwürfel durch einen weiten Trichter in Vakuumbbeutel geben. Soviel Sauce dazu giessen, dass die Lufträume zwischen den Würfeln gefüllt werden und sie alle bedeckt sind. Vakuumieren mit Sauce ist [hier](#) oder [im Internet](#) beschrieben.

## Garen

9. Dämpfen bei 65 - 70° C während 3 - 5 Std. je nachdem wie zart das Fleisch ist (⇒3).

## Sauce

10. Während das Fleisch Vakuumbbeutel gart, kann im Bräter eine [braune Mehlsauce](#) vorbereiten bspw. für 1 Liter. Sud: 60 g Mehl bräunen, 60 g Butter dazu, nicht zu kurz dünsten; vorerst nur wenig Flüssigkeit mit Schwingbesen einrühren (⇒5) (⇒6).
11. Flüssigkeit aus dem Beutel in Pfanne giessen und aufkochen. Dann zur Mehlsauce rühren. Während dieser Zeit ist das Fleisch im Beutel an der Wärme im Steamer.

12. Abschmecken mit Glace de viande, Madeira oder Aceto balsamico rosso; ein Zweiglein Rosmarin bis zum Servieren hinlegen (⇒5).
13. Das warme Fleisch in die heisse , nicht kochende Sauce geben; evtl. zuge-  
deckt in Ofen an die Wärme (70 - 80°C); dies alles nicht zu lange, sonst  
wird Fleisch ausgelaugt.

### Tips⇒

- ⇒0) Schlegel, Rücken, Nierstück, Nüssli für andere feine Rezepte verwenden.
- ⇒1) Gemüse klein schneiden - wie Mirepoix. Wenn es schnell gehen soll, dann  
Gemüse weglassen und später keine braune Mehlsauce vorbereiten, sondern mit  
Maizena binden.
- ⇒2) Fleischwürfel nicht zu klein schneiden. Sehnige Stücke kleiner als schöne  
Muskel.
- ⇒3) Im Zweifelsfall ab der 3. Stunde Garprobe und wieder dank Wasserbad va-  
kuumieren.  
Schlegel gart schneller als Schulter, Hals und Brust. Wildschwein und Gems brau-  
chen länger als Reh und Hirsch. Alte Tiere brauchen länger. Zu Langes garen, er-  
gibt wohl nicht trockene aber allzu mürbe Fleischstücke.
- ⇒4) Einerseits: Mehlsauce darf nicht zu dick werden, sonst sieht sie im Teller  
mehlig aus. Andererseits: Bindung mit zu viel Gemüse ergibt eine Gemüsesuppe  
statt eine Sauce. Ist sie zu dünn, dann mit Maizena binden.
- ⇒5) Schneller und einfacher ist es auf die braune Mehlsauce zu verzichten und  
statt dessen vor dem Abschmecken, den Sud mit Maizena zu binden.
- ⇒6) Bis hier kann alles vorbereitet werden. Vakuumbbeutel kühlen und später im  
Steamer wieder auf die Gartemperatur erwärmen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

siehe Text

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Wild | Reh Gems | Lamm | Schmoren | Hit | Zart garen; Einbeizen/Einpfeffern  
Mutation: 2016.10.24 Wildpfeffer (Vac)



# WILDSCHWEINFILET-WÜRFEL GERÜHRT

## Zutaten

1. Wildschweinfilet, vorzugsweise vom schmalen Schwanz und dünnen Kopf, ca. 300 g
2. 250 g Zwiebeln, evtl. 1/8 rote Peperoni
3. 2 Knoblauchzehen, Weisswein, 2 EL Paprikapulver, evtl. getrockneter Peperoncino

4. Wildconsommé oder Glace de viane und Wacholderbeeren
5. 1 Lorbeerblatt, abgeriebene Zitronenschale
6. Aceto Balsamico, frischer Peperoncino

Siehe auch Variante: [► Züri Gschnätzelt oder -](#)  
[und ►Wild-reps Schweinfilet \(Va](#)



In der Sauce gegart -  
extrem weich und zart

## Sauce vorbereiten, z.Bsp. Gulaschsauce <sup>⇒0)</sup>

1. Gehackte Zwiebeln in heisse Bratbutter (oder Schweinefett) geben, leicht salzen, Deckel drauf bis sie weich sind <sup>⇒1+2)</sup>. Dann unter ständigem Rühren rösten, bis sie leicht braun sind.
2. Gehackten Knoblauch hinzufügen, mit dem Weisswein ablöschen und Paprikapulver begeben. Leicht reduzieren.
3. Wildconsommé oder zerquetschte Wacholderbeeren und etwas Glace de viande und Flüssigkeit dazugeben.
4. Ein Lorbeerblatt und abgeriebene Zitronenschale begeben und köcheln lassen bis die Zwiebeln sehr weich sind.
5. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico und feingehackter frischer Peperoncino <sup>⇒3)</sup>.

## Garen nach Technik ‚Zartgaren - punktgenau‘

6. Würfel von 1,5 cm Kantenlänge in die heisse, nicht kochende Sauce geben; nach 2-3 Minuten rühren sind sie gar, d.h. noch sehr rosig - innen noch dunkelrot <sup>⇒4)</sup>.
7. Sofort von der Platte nehmen und anrichten.

## Tips <sup>⇒</sup>

- <sup>⇒0)</sup> Betreffend Saucenmenge und Art der Sauce die Technik ‚Zartgaren‘ beachten
- <sup>⇒1)</sup> Gesalzen und insbesondere unter dem Pfannendeckel werden die Zwiebeln schneller weich.
- <sup>⇒2)</sup> Wenn keine frischen Peperoncini verfügbar sind, dann sehr klein geschnittene Peperoniwürfelchen mit den Zwiebeln dünsten.
- <sup>⇒3)</sup> An Stelle von frischen Peperoncino getrockneten Peperoncino fein schneiden (ohne Kerne) und mit dem Paprikapulver begeben.
- <sup>⇒4)</sup> Das Fleisch darf innen noch rot sein. Es wird in den 2 Minuten bis Beilagen angerichtet sind, noch weitergaren.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

6. Punktgenau in Sauce garen / Induktion / 60° / 2-3 Min / enge Pfanne

↪Quelle

↪Praxis

*Schlagwörter: Wildschwein | Gewürfelt | In Sauce gerührt | Zart garen; Gulaschsauce, Filet,  
Mutation: 2015.11.27 Wildschweinsfilet-Würfel*

# WILDSCHWEINFILET (GARGUTSENSOR)

## Zutaten

1. Wildschweinfilet; ca. 300 g für zwei Personen (⇒1)
2. Fleischstreuwürze, Paprika, schwarzer Pfeffer, Olivenöl .
3. Butter, China- oder Lebkuchengewürz
4. Rotwein, Aceto Balsamico rosso, Glace de viande

Gargutsensor **nur für dicke Filets!**  
Für schlanke Filets sep. ► [Rezept Sous vide](#)



Selten, erstaunlich zart.

## Vorbereiten

1. Allfällige Fleischsehnen abziehen, entfernen.
2. Dünnen Schwanz und Kopf & allfällige seitliche Partien, die nicht zum Filetmuskel gehören, abschneiden (⇒2).
3. Würzen: Streuwürze, Paprika, schwarzer Pfeffer, Olivenöl.
4. Mind. 2 Std bei Küchentemperatur lagern (besser 3 Std. in Küche).

## Garen

5. 50 Min. vor dem Essen das Filet mit Gargutsensor(⇒4) auf den Rost in den 80°C heissen Ofen legen; Ziel-Kerntemperatur 50° C einstellen; Dauer ca. 30-45 Min.\*
6. Ofen öffnen & Temperatur 55-60°C\* wählen.
7. Filets in Olivenöl kurz und nicht zu heiss anbraten: kleine Stücke für beide Seiten nur 1 1/2 Min., grössere insgesamt 3 Min.\* (⇒5)
8. Auf warmes Teller legen und zurück in den Ofen bei 55-60°C.
9. Bratfett abgiessen, China- oder Lebkuchengewürz in Butter aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒3).
10. Im Ofen ziehen lassen während 30-45 Min.\*

11. Für den Nachservice die Ofentemperatur auf 55° reduzieren.

## Sauce (⇒3)

12. Bratsatz mit etwas Rotwein auflösen, wenig Aceto Balsamico rosso dazugeben und stark reduzieren.
13. Wasser und Glace de viande begeben.
14. Mit wenig China- oder Lebkuchengewürz parfümieren, leicht binden mit Saucenbinder braun.
15. Abschmecken nach Belieben.

## Tips (⇒)

- ⇒1) Wildschweinfilet ist eher selten erhältlich und zumindest bei TopCC preiswert. Dunkelrotes Fleisch, meist kürzer und schlanker als ein Schweinsfilet (ca. 18 cm lang). Unterschiedlich gross 150 - 400 g schwer. Gargutsensor nur für mehr als 4,5 cm dicke Filets!
- ⇒2) Filetschwanz und übrige abgeschnittene Stücke verwenden für "[►Punktgenau garen in der Sauce](#)", bspw. in [►Gulaschsauce](#).
- ⇒3) Nach Belieben die Butter anders parfümieren und andere Sauce zubereiten.
- ⇒4) Kerntemperatur nicht am dicksten Stück sondern in einer mitteldicken Partie messen. Andernfalls wird der dünnere Teil viel zu trocken.

⇒5) Wildfleisch gart viel rascher. Deshalb wirklich nur kurz anbraten.

Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Garen mit Heissluft und Zielkerntemperatur

5. Garen / BA Heissluft feucht / Kern 50° / Ofen 80° / Dauer ca. 30-45 Min.\* / 1 oder 2 / direkt auf Rost

8. Anbraten / Induktion / Stufe 7-5 / 1,5-3 Min.\*

10. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55°\* / 30 Min. / 1 / auf Platte

\* je nach Grösse und Form

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Wildschwein; Filet

Mutation: 2015.11.27 Wildschweinsfilet (Gargutsenor)





# WILDSCHWEINFILET (VAC.)

## Zutaten

1. Wildschweinfilet; ca. 300 g für zwei Personen (⇒1) oder Wildschwein Entrecôte (-nierstück) (⇒6)
2. Paprika, schwarzer Pfeffer, Thymian, Butter .
3. Porto, Aceto Balsamico rosso, Glace de viande

Siehe auch ► [Variante ohne Sous vide](#)



Selten, erstaunlich zart

## Vorbereiten

1. Allfällige Fleischsehnen abziehen, entfernen.
2. Mit Aceto Balsamico fein bepinseln, Würzen: Paprika, schwarzer Pfeffer, Thymian, Scheibe Butter, nicht salzen! (siehe auch ‚Sauce speziell‘)
3. In Frischhaltefolie wickeln, erst dann Vakuumieren (⇒2)

## Garen

4. Etwa 1 Std. vor dem Essen das Filet im Beutel auf den Rost über das Blech legen; Dämpfen bei 52-55° während 20 - 45 Min. je nach Dicke (⇒4) (⇒6).
5. Fleisch aus dem Beutel nehmen und abtrocknen, Jus aufbewahren
6. Filet in Antihafpfanne in sehr heissem Kokosfett (oder besser Fät-Pulver) kurz braten. Gerade so lange bis Röstaroma entsteht (nicht mehr als 1 Min./Seite) (⇒5).
7. Auf warmes Teller legen und in den Ofen bei 55-60°C Heissluft feucht.
8. Streuwürze schwarzer Pfeffer, Thymianblättchen in Butter aufschäumen und über das Fleisch löffeln (⇒3).

9. Im Ofen ziehen lassen während 15 - 20 Min.; Jus aus dem Beutel auf das Fleischteller giessen. (⇒5)
10. Für den Nachservice die Ofentemperatur auf 55° reduzieren und Fleisch mit Frischhaltefolie decken.

## Sauce (⇒3) traditionell

11. Im Bratsatz Zwiebeln dünsten, mit etwas Porto auflösen, ein paar zerquetschte Wachholderbeeren, wenig Aceto Balsamico rosso dazugeben und auf Hälfte reduzieren.
12. Wasser und Glace de viande begeben.
13. Mit einem Zweig Thymian parfümieren, leicht binden mit Maizena.
14. Abschmecken nach Belieben (schwarzer Pfeffer, Cayenne Pfeffer).

## Sauce speziell

15. Fleisch würzen mit schwarzem Pfeffer, Paprika mild, Peperoncini flocken, sehr wenig Knoblauchpulver, wenig Chinawürzmischung.
16. Kräuterbutter: anstelle von Thymian wiederum Chinawürzmischung.

17. Im Bratsatz Zwiebeln dünsten, mit Porto auflösen, ein paar zerquetschte Wachholderbeeren, Orangen- oder Clementinenzeste dazugeben und auf Hälfte reduzieren.

18. Wasser und Glace de viande begeben.

19. Mit Chinagewürz parfümieren, leicht binden mit Maizena aufgelöst mit wenig Grand Marnier. Abschmecken nach Belieben

### Tips

1) Wildschweinfilet ist eher selten erhältlich und zumindest bei TopCC preiswert. Dunkelrotes Fleisch, kürzer als ein Schweinsfilet (ca. 18 cm lang) und i.d.R. sehr schlank. Unterschiedlich gross 150 - 400 g schwer.

Wildschwein Entrecôte (=Nierstück) ähnelt stark dem Schweinsnierstück, bedingt also längere Gardauer als Filet und etwas höhere Temperatur: Dicke bis 2 cm 55° - 30 Min., darüber 58° - 45 Min.

2) Das dünne Schwanzende einschlagen; ein sehr langes Filet halbieren statt im Beutel zusammen zu biegen. Zartes Fleisch verliert beim Vakuumieren Saft und macht das Siegeln schwierig, deshalb vorgängig in Frischhaltefolie wickeln.

3) Nach Belieben die Butter anders parfümieren und andere Sauce zubereiten.

4) Sehr schlankes Filet 52°, dickeres Filet 55°, unter 100 g nur 50° & 20 Min.

5) Wildfleisch gart viel rascher. Das schlanke Filet extrem rasch! Deshalb wirklich nur ganz kurz anbraten und nur kurz ziehen lassen.

6) Wildschwein Entrecôte (=Nierstück) ähnelt stark dem Schweinsnierstück. Es bedingt längere Gardauer als Filet und etwas höhere Temperatur: Dicke bis 2 cm 55° - 30 Min., darüber 58° - 45 Min.

Schlagwörter: Zart garen | Magerer Braten | Wildschwein; Filet  
Mutation: 2015.11.27 Wildschweinsfilet (Vac)



Wildschweinsfilet



Wildschwein Entrecôte

### Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

4. Garen / Dämpfen / 52-55° / 20-45 Min.\* / 2 / Beutel auf Rost über Blech

6. Anbraten / Induktion / Stufe 8-6 / 1,5 - 2 Min.\* / Antihaftpfanne

9. Ziehen lassen / Heissluft feucht / Ofen 55°\* / 20-30 Min. / 1 / auf Platte

\* je nach Grösse und Form 4)

Quelle

Praxis





14

## KOHLEHYDRATE

Auch Sättigungsbeilage genannt, bspw. Kartoffeln, Reis, Griess, Mais, Ebly u.ä.



# EASYCOOK KOHLEHYDRATE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/ Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh. ?	Dauer	Aufl.	Zubehör
-------------------------	---------	-------------	----	------------	-------	-------	---------

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Kartoffeln / Bratkartoffeln in 1 cm-Würfelchen (aus gedämpften Kartoffeln)	Braten	Induktion	Stufe 7		20		Bratpfanne (genügend Bratbutter!) 5)
Kartoffeln / Gratin	Gratinieren 1)	HSE Heissluft feucht	190°	Ja	40	1	Form auf Rost
Kartoffeln / Gratin	Gratinieren 1)	HSL Heissluft + Beschwaden	190°	Ja	25-40 4)	1	Form auf Rost
Kartoffeln / Gratin 1. Schritt	Vorkochen 1)	HSE Heissluft feucht	190°	Ja	30	1	Form auf Rost
Kartoffeln / Gratin 2 Schritt	Erhitzen & gratinieren	HSE Heissluft feucht	190°	N	25	1	Form auf Rost
Polenta Bramata	Garen 3)	HSL Dämpfen	100°	N	30-40 Min.	1	Form auf Rost, zugedeckt
Reis, Basmati	Garen (Reis 1 : 2 Wasser)	HSL Dämpfen	100	N	20	2	Form auf Rost
Reis, Risotto	Garen 2)	HSL Dämpfen	100	N	30-40 2)	2	Form auf Rost
Reis Trockenreis	Garen (Reis 1 : 1.5 Wasser)	HSL Dämpfen	100	N	20-40(?)	2	Form auf Rost

Links zu obiger Tabelle:

1) [▶Rezept Gratin Dauphinois](#)

2) [▶Rezept Risotto](#)

3) 3-fache Menge kochende Flüssigkeit + Bouillonpulver; zum Schluss Rahm oder Kaffeerahm darunter rühren. In der Pfanne zubereitet wird Polenta schmackhafter!

4) Zeit je nach Menge

5) aber nicht so viel Bratbutter, dass die Stückli schwimmen



Links zu obiger Tabelle:

nn)

# GRIESSPLÄTZCHEN

## Zutaten für 3 Personen

1. 0.5 l Milch, Salz, Pfeffer, sehr wenig Muskatnuss, 2 EL Butter
2. 110 g Weizengriess, evtl. ein Fünftel davon als Maisgriess
3. 2 Eigelb
4. Bratbutter, evtl. Butter

## Vorbereiten

1. Milch, Salz, Pfeffer, sehr wenig Muskatnuss, Butter erhitzen<sup>⊞1</sup>). Das Griess im Strahl in die kochende Milch rühren und 5-20 Min. zu einer dicken Masse kochen.
2. Abseits vom Herd die Eigelbe unterrühren
3. Die Masse auf einem *nassen* Blech mit einem nassen Spachtel 2 cm dick ausstreichen. Erkalten lassen.

## Braten

4. Beliebige Formen ausstechen und in der heissen Butter goldgelb braten<sup>⊞2</sup>).

## Tips<sup>⊞</sup>

- ⊞1) Nach Belieben gehackte trockene Peperoncini, gehackte gedörrte Cranberries begeben. Je nach Hauptgang auch ein Kraut: Salbei, Thymian, Safranfäden o.ä.
- ⊞2) Plätzli sollen nicht in Butter schwimmen! Bratbutter verwenden, die sich höher erhitzen lässt.
- ⊞3) Doppelte Menge vorbereiten und Rest tiefkühlen und später braten. 110 g Griess sind ausreichend für 3 Personen. Bei doppelter Menge genügen 3 Eigelb.



Einfache und beliebte Beilage,  
kann vorbereitet u/o tiefgekühlt werden

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

4. Braten / Induktion / Stufe 7

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Griess, Polenta, Griesplätzli

Mutation: 2011.11.27: Griesplätzchen



# KARTOFFELGRATIN DAUPHINOIS

## Zutaten für 4 Personen

1. Knoblauch, 800 g Kartoffeln, Salz und Pfeffer
2. 4 dl Milch, 1,5 dl Rahm und 1/2 TL Salz
3. Nochmals 1,5 dl Rahm



Einfach und beliebt

---

## Vorbereiten

1. Gratinform 1) mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben; Form gut einfetten.
2. 800 g Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und lagenweise in Form füllen 2).
3. 1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle dazwischen streuen.
4. 4 dl Milch, 1,5 dl Rahm und 1/2 TL Salz mischen, über die Kartoffeln gießen; Butterflöckli darüber.

1) Gratinform genügend hoch, z.Bsp. 25lx18bx6h

2) Form nur zu 3/4 mit Kartoffeln füllen. und Gratin nicht höher als 3 cm, wegen Garzeit

## Backen

5. 30 Min. in der Mitte des auf 190° vorgeheizten Ofens.
6. Herausnehmen und nochmals 1,5 dl Rahm darüber gießen.
7. 10 Min. weiterbacken. ☞ 1).

# KARTOFFELSALAT

## Zutaten

1. 1 kg Kartoffeln festkochend
2. 1 ½ dl Wasser, 1 Bouillonwürfel, 1 TL Salz
3. 5 EL Essig (bspw. Weisswein- oder Apfelessig)
4. Für Sauce: 1 EL Senf, 4 EL Joghurt nature, 3 EL Mayonnaise, Streuwürze, weisser Pfeffer, evtl. Tabasco
5. 1 mittlere Zwiebel, sehr fein geschnitten
6. Schnittlauch, fein geschnitten



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Kartoffeln schälen, längs vierteln (kleine nur halbieren).
2. Im Steamer bei 95° ca. 20 - 25 Min. knapp weich garen.
3. Noch heiss in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Sud aus Wasser, Bouillon, Salz aufkochen, Essig begeben.
5. Sud heiss über Kartoffeln giessen und zugedeckt mind. ½ Stunde ziehen lassen

## Sauce ①)

6. Zwiebel mit wenig Sonnenblumenöl glasig weich dünsten ③). Auskühlen lassen.
7. Zutaten für Sauce gut verrühren.

## Fertigstellen

8. Zwiebeln über dem Salat verteilen. Sauce darüber giessen und samt Zwiebeln darunter heben. ②) Wiederum mind. ½ Stunde ziehen lassen.
9. Vor dem Service den sehr kurz geschnittenen Schnittlauch darunter ziehen.

## Tips ②

- ①) Wenn Kartoffeln wirklich fest kochend sind, dann die Menge für die Sauce um ca. 1/4 erhöhen. Keinesfalls mehr Wasser für den Sud.
- ②) Sind die Kartoffeln sehr weich, dann keinesfalls rühren, sondern 2-3 Mal in eine andere Schüssel und zurück gleiten lassen.
- ③) Zwiebeln leicht salzen, Deckel auf Pfanne und bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Schluss entstandene Flüssigkeit ohne Deckel einkochen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kartoffeln, Salat

Mutation: 2019.07.09 Kartoffelsalat



# POLENTA MIT ROSINEN

## Zutaten

1. 2.5 dl Milch, 2.5 dl Bouillon (Huhn), 30g Butter <sup>⇒1)</sup>  
<sup>⇒2)</sup> <sup>⇒4)</sup>
2. 100g Maisgriess (Polenta Bramata)
3. 25 -50 g helle Sultaninen oder Rosinen, evtl. Cranberries <sup>⇒3)</sup>
4. Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss

## Garen

1. Milch, Bouillon (Huhn), Butter erhitzen <sup>⇒2)</sup>
2. Bramata einrühren, aufkochen lassen, 20 Min. stehen lassen (evtl. auf Stufe I ziehen lassen).
3. Nochmals umrühren, eingeweichte Rosinen begeben, wieder 20 Min. ziehen lassen;
4. Mit Salz und Pfeffer, evtl. sehr wenig Muskatnuss abschmecken.

## Tips <sup>⇒</sup>

<sup>⇒1)</sup> Ergibt 10 Halbkugeln - ausgestochen mit dem grösseren Glacekugel-Stecker.

Für Nachservice bei 4 Personen Menge verdoppeln. Oder: Grössere Menge zubereiten und einen Teil noch warm auf einem kalt abgspülten Blechrücken ca. 1.5 cm dick ausstreichen, auskühlen, in Dreiecke schneiden, auf Blech Tiefkühlen oder frisch beidseitig knusprig braten (siehe auch [►Griessplätzchen](#)).

<sup>⇒2)</sup> Soll die Polenta weniger milchig weiss sein, dann nur die Hälfte der Milch und entsprechend die Menge an Bouillon erhöhen. Soll die Polenta weniger dünn sein, dann die Milch reduzieren und Bouillonmenge nicht erhöhen.



Als Abwechslung einmal weich und mit Rosinen aber eher zu Wild als zu Chili

<sup>⇒3)</sup> Anstelle von Rosinen sind getrocknete Cranberries eine interessante "säuerliche" Variante. Menge je nach Belieben.

<sup>⇒4)</sup> Je nach Belieben Salz statt Bouillon, letztere kann Polenta Aroma überdecken.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Garen / Induktion / Stufe 7-I / mind. 40 Min.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Maisgriess, Polenta Bramata, Griessplätzchen

Mutation: 2011.11.28 Polenta mit Rosinen

# RISOTTO IM DAMPF

## Zutaten für 1 Person

1. Fein geschnittene Zwiebel, Olivenöl
2. 80 g Risotto-Reis oder Ebly (⇒5)
3. 0.5 dl. Weisswein, 1,5 dl heisses Wasser
4. Rahm, Mascarpone oder Sauerrahm



Im Dampf? nur wenn die Zeit zur Ueberwachung auf dem Herd fehlt - Foto pendent!

## Zubereiten

1. Olivenöl in Gefäss und Zwiebel in eher weite Schale (⇒2) geben. In Steamer auf Rost oder Lochblech 5 Min. (⇒1); Heissluft mit Beschwaden 180°.
2. 0.5 dl Wein, 1,5 dl. heisses Wasser, Hühnerbouillon gekörnt (⇒4) und Reis dazu geben; umrühren. Mit Deckel in Steamer dämpfen.
3. Wenn fast gar, dann etwas Rahm oder Mascarpone zugeben, rühren und kurz Regenerieren.

## Tips⇒

- ⇒0) Im Steamer bildet sich keine cremige Flüssigkeit. Deshalb, wenn die Zeit für die Ueberwachung ausreicht, eher in der Pfanne traditionell zubereiten.
- ⇒1) Auf Lochblech erhöhen sich die Garzeiten.
- ⇒2) Je grösser die Menge, desto höher die Garzeit (300g = 40 Min.). Zur Garzeit gemäss Packung kommt auf jeden Fall die Zeit für das Aufheizen und für das Erhitzen der Flüssigkeit. Zudem: Reis wird innen sehr viel langsamer gar! Deshalb Wasser heiss dazu geben und ein weites Gefäss verwenden!
- ⇒3) Auf Rost stellen. Muss wegen anderen Gerichten, das Lochblech verwendet werden, so werden die Garzeiten länger.

- ⇒4) Besonders fein wird das Risotto, wenn das Hühnerbouillon mit Bouillonpulver und Pouletknochen, Suppenhuhn oder Pouletschenkel vor der Verwendung lange köchelt.
- ⇒5) Ebly: Kochzeit gem. Packung, Potimarron fein geschnitten beigegeben; unbedingt mit Sauerrahm und Rahm verfeinern.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

1. Dünsten / HSL Heissluft mit Beschwaden / 180° / J / 5 Min. / 1 oder 2 / weites Gefäss ohne Deckel
2. Garen / Dämpfen / J / 20-30 Min. (⇒2) / 1 oder 2 / Glasschale mit Deckel (⇒3)
3. Verfeinern / Regenerieren / N / 2-3 Min.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Reis, Risotto, Ebly

Mutation: 2015.07 Risotto im Dampf

# RISOTTO MIT VARIANTEN

## Zutaten für 2 Personen

1. Zwiebeln, Olivenöl
1. 120 g Risotto Reis
2. 1 dl Weisswein
3. 3 dl Hühnerbouillon ☞ I



Foto pendent!

## Zubereiten

1. Zwiebeln dünsten in Olivenöl, Reis begeben, Hitze erhöhen. Sobald er glasig wird mit Wein ablöschen.
2. Sukzessive Hühnerbouillon begeben ☞ I.

## Varianten zum Verfeinern

- Wenn fast gar, dann etwas Rahm, Sauerrahm oder Mascarpone zugeben, rühren und abschmecken.
- Kürbis in Nadeln geschnitten beim Garen zugeben. Butternut bleibt fest; Potimarron wird weich und verbindet sich mit Risotto
- Am Schluss Cicorino-Streifen, 3 EL Absinth & Ziegenkäse oder Frischkäse begeben, mischen, servieren. Passt zu Saucisson Vaudois.

## Tips☞

☞ I) Besonders fein wird das Risotto, wenn das Hühnerbouillon mit Bouillonpulver und Pouletknochen, Suppenhuhn oder Pouletschenkel vor der Verwendung lange köchelt.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

☞ Quelle

☞ Praxis

Schlagwörter: Reis, Saucisson

Mutation: 2017.11.08 Risotto mit Varianten

# SAUCENKARTOFFELN

## Zutaten

1. Butter, Mehl (⇒3)
2. Milch, Wasser, 1:1, Hühnerbouillon
3. Kartoffeln (⇒2)
4. Schnittlauch



Als feuchte Beilage  
Foto pendent!

## Zubereiten

1. Butter in Pfanne zerfließen lassen, gleiche Menge Mehl einrühren, kurz dünsten.
2. Soviel Milch und Wasser dazu gießen, dass Kartoffeln später nicht ganz bedeckt werden, aber die Sauce nicht zu dick wird; mit Salz würzen.  
(⇒1) (⇒3)
3. In gleichmäßige kleine Würfel geschnittene Kartoffeln in Sauce weichkochen.
4. Anrichten mit fein geschnittenem Schnittlauch.

## Tips⇒

- ⇒1) Evtl. halb Salz, halb Hühnerbouillon verwenden
- ⇒2) Weichkochende Kartoffeln geben mehr Geschmack ab an die Sauce. Der Garpunkt muss aber gut überwacht werden.
- ⇒3) Sauce darf nicht dickflüssig sein. Sie wird beim Garen der Kartoffeln noch einkochen. Andernfalls brennt sie leicht am Pfannenboden an und das Gericht wirkt pappig. Empfehlung: gleichviel Flüssigkeit wie Kartoffelgewicht. Mehl und Butter für 0.5 l Flüssigkeit je 5 g.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kartoffeln

Mutation: 2017.11.08 Saucenkartoffeln





15

# GEMÜSE

Kalt und warm

# EASYCOOK GEMÜSE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Die Tabelle und die Links zu dieser Tabelle können mehrere Seiten umfassen.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Blumenkohl, in Schnitzen oder Röschen	Garen	Dämpfen	100	N	20	2	Lochblech + Blech
Blumenkohl, ganz	Garen	Dämpfen	100	N	25-35	2	Lochblech + Blech
Bohnen, grüne 6)	Blanchieren für Tiefkühlen	Dämpfen	90	N	10-15	2	Lochblech + Blech
Broccoli, halbiert, 200 g	Garen	Dämpfen	100	N	20	2	Lochblech + Blech
Broccoli, in Röschen mit 1 cm Stielen	Garen	Dämpfen	100	N	20	2	Lochblech + Blech
Einmachen							
Kartoffen, klein, gesechstelt	Garen	Dämpfen	100	N	20	2	Lochblech + Blech
Kefen	Garen	Dämpfen	100	N	15	2	Lochblech + Blech
Kürbis, in Scheiben ca. 8 mm 3)	Garen	Dämpfen	100	N	15-20	1	Teller auf Rost
Linsen 4)	Garen	Dämpfen	100	N	15-60	2	Form auf Rost
Lauch mit Safranfäden (vac.) 5)	Garen	Dämpfen Vac.	85	N	60	2	Rost über Blech
Pastinaken	Rezepte bei ‚diegemuesekiste.de‘						

Links zu obiger Tabelle stehen auf der nächsten Seite. Die Tabelle umfasst mehr als eine Seite.

## Links

- 0) Sousvide oder Vacuisine: V-Zug Webseite: [►Allgemein/Uebersicht](#) resp. [►Gemüse](#)
- 1) Bouillon verspritzt den Garraum (daher eher salzen)
- 2) Miele Anwendungshinweise, S. 40; bspw. für Risotto
- 3) Potimarron eignet sich für Dämpfen nicht, ebensowenig in Butter in Bratpfanne. Am besten als kleine Stückli in Butter und Madeira gedünstet (Pfanne)
- \* testen, ob evtl. vorgeheizt werden muss? oder Zeit verlängert
- 4) Linsen: je 100 g 2-3 dl Wasser
- 5) Lauch: [►Rezept](#)
- 6) Bohnen blanchieren: 15 Min. wenn sie nach dem Auftauen nur noch sautiert werden sollen.
- 7) Spargeln: Garzeit variiert je nach Dicke, grüne sind viel rascher gar

Produkt/Form/ Quelle	Vorgang	Betriebsar t	°C	Vor h.?	Dau er	Au fl.	Zubehör
Spargeln 7)	Garen	Dämpfen	100	N	15	2	Lochblech + Blech
Rosenkohl	Garen	Dämpfen	100	N	25-3 5	2	Lochblech + Blech
Rüebli, Kartoffeln, fein gescheibelt	Gratin; Flüssigkeit 1/3 Gemüsehöhe	Heissluft Beschwad en 1)	190	N	25-3 0	1	Gratinform + Blech
Rüebli, Kartoffeln, 2-3 mm Scheiben	Garen	Dämpfen	100	N	15	2	Lochblech + Blech
Rüebli, Kartoffeln, in Stäbchen	Garen	Dämpfen	100	N	20	2	Lochblech + Blech
Sauerkraut, Sauerrüben vac. (mit Apfelstückli, gedünstete Zwiebelwürfel)	Garen	Dämpfen Sous Vide	85°	N	45	2	Rost + Blech



# AUBERGINEN-TOMATEN-GRATIN

Erhalten von Esther Thommen, serviert zu Grillade

5. Die Auberginen mit Küchpapier kochen kuppeln. Portioneweise in reichlich Olivenöl auf beiden Seiten hellbraun + weich braten. Auf Küchpapier abtropfen lassen. pfeffern.
6. In grosse Gratinform etwas Tomatensauce auf dem Boden verteilen. Eine Lage Auberginenscheiben darüber geben, mit Tomatensauce decken und wenig Käse bestreuen. So weiterfahren bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Tomatensauce und reichlich Käse abschliessen.
7. Den Auberginen-Gratin im auf 200° vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während 1/2 h goldbraun braten.

## Provenzalische Auberginen Tomaten-Gratin nach Esther (4 Pers.)

- 1 kg Auberginen
- 1 kg Tomaten
- 3 mittlere Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Essl. Olivenöl (1)
- 2 Essl. Tomatenpurée
- 1 Kräutersäusschen aus 4 Petersilienzweigen, 4 Thymianzweigen, 1 Lorbeerblatt
- Salz, schwarze Pfeffer aus Mühle
- reichlich Olivenöl zum Braten
- 100g Gruyeres

1. Hülensatz der Auberginen entfernen, Früchte ungeschält der Länge nach in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ausbreiten + mit Salz bestreuen. Ca. 15 Min. Masse ziehen lassen.
2. Inzwischen Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen + würfeln.
3. Die Zwiebeln + Knoblauch schälen + fein hacken. In Olivenöl (1) glasig werden lassen.
4. Tomaten, Tomatenpurée + Kräutersäusschen beifügen. Alles mit Salz + Pfeffer würzen. Auf kl. Feuer unter öfterem Umrühren nur halb zugedeckt ca. 45 Min. kochen lassen.

Foto pendent!



# BOHNEN - DÖRRBOHNEN

## Zutaten

1. 100 g Dörrbohnen für 4 Personen<sup>⇒1)</sup>
2. Rindsbouillon
3. 70 g Speckwürfeli, 1 mittlere Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe



Dörrbohnen - das grüne Wintergemüse

## Vorbereiten

1. Dörrbohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (zugedeckt, kühl).

## Garen

2. Dörrbohnen in Rindsbouillon weichkochen während 35-45 Min. Flüssigkeit braucht Bohnen nicht ganz zu decken und soll bis auf 2 dl einkochen<sup>⇒3)</sup>.
3. Speckwürfeli leicht anbraten, Zwiebeln gehackt darin dünsten. Zum Schluss eine kleine Knoblauchzehe gehackt oder gepresst Duft entwickeln lassen
4. Dörrbohnen kurz mit dünsten <sup>⇒2)</sup>. Dann verbliebene Flüssigkeit zugeben und auf kleinem Feuer zugedeckt eine gute Viertelstunde ziehen lassen.
5. Abschmecken mit Pfeffer, Streuwürze.

- <sup>⇒2)</sup> Nach Wunsch geviertelte Kartoffeln auf die Bohnen legen und kurz vor dem Service einige geviertelte Cherrytomaten zugeben.
- <sup>⇒3)</sup> Garen auch möglich im Steamer: Dämpfen / 100° / 35-45 Min. / Auflage 2 / Lochblech über Blech.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

2. Garen / Induktion / Stufe 7-4 / 35-45 Min.
- 3.+4. Dünsten / Induktion / 4 / 15 Min.

↪Quelle

↪Praxis

Schlagwörter: Dörrbohnen

Mutation: 2015.11.30 Dörrbohnen

## Tips<sup>⇒</sup>

- <sup>⇒1)</sup> Dörrbohnen entsprechen dem 10-fachen an frischen Bohnen, d.h. 100 g = 1 kg. Einheimische gehen schöner auf als Chinesische.

# GKÖCH - BODENKOHLRABI (KOHLRAVEN)

## Zutaten

1. Kohlraven <sup>⇒1)</sup> und gleiche Menge Kartoffeln (weichkochend), bspw. je 700 g, 2 Bouillonwürfel, Wasser
2. Speckwürfel
3. 3 mittelgrosse Zwiebeln
4. Mehl

## Zubereiten

1. Halb weichkochende Kartoffeln, halb Kohlraven gewürfelt in Bouillon weichkochen (Flüssigkeit bis zur Hälfte des Gemüses); evtl. Speck mitkochen.
2. Speckwürfeli glasig braten, an die Wärme stellen.
3. Zwiebelringe in Speckfett und Butter glasig dünsten <sup>⇒3)</sup> und leicht goldig werden lassen.
4. Mehl darüber pudern, rühren und kurz dünsten.
5. Kohlraven mit Teigührwerk (nicht Mixer! <sup>⇒2)</sup>) zu einem "Stock" rühren; Zwiebelschwitze dazu rühren; Speckwürfeli dazu geben, ziehen lassen.
6. Abschmecken mit weissem Pfeffer, Jus von geräuchertem Schweinefleisch, Saucisson oder Salz.
7. Servieren mit bspw. [▶geräuchertem Schweinefleisch](#), [▶Saucisson](#) o.ä.

## Tips<sup>⇒</sup>

- <sup>⇒1)</sup> Kohlraven sind ab Oktober im Berner Oberland und im Welschland erhältlich.



Einfaches, schmackhaftes Gericht

- <sup>⇒2)</sup> Mix-Messer sind zu aggressiv; Brei wird wässrig dünn & schleimig; mit Teigührwerk ergibt sich der gewünschte schaumige Brei ; unsere Grossmütter hatten noch einen Stampfer oder nahmen das Passe-vite hervor.
- <sup>⇒3)</sup> Leicht gesalzen, werden die Zwiebeln schneller weich und schöner goldig, statt schwarz gebrannt.
- <sup>⇒4)</sup> Speckwürfeli evtl. als Garnitur über das Gköch geben.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Bodenkohlrabi, Kohlraven, Choux rave, Rave-Gköch, Köch  
Mutation: 2015.12.16 Bodenkohlrabi, Gköch

# KÜRBISPURÉE - MIT KARTOFFELN & HONIGDUFT

## Zutaten

1. Text hier eingeben
2. Lorem ipsum dolor
3. Absatzstil:Aufzählungstext allg 14pt

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Kürbis und weichkochende Kartoffeln (Verhältnis 2 evtl. 3:1) kleinschneiden.

## Garen

2. Kürbis mit etwas Kochbutter dünsten; ablöschen mit Weisswein oder Madeira.
3. Würzen mit Kalbsfond gekörnt (von Migros resp. Haco).
4. Kartoffeln sowie wenig Wasser dazugeben - köcheln bis sehr weich.
5. Durch Passe-vite treiben oder mit Teigührstab fein purieren. ☞ 1)
6. Mit Cayenne-Pfeffer und Honig abschmecken

## Anrichten

7. Mit Glacelöffel, Dressiersack, Vermicelles-Pressse

## Tips☞

☞ 1) Beachten: Mit dem Mixstab puriert, wird das Purée schleimig. Also besser mit Passe-vite, Sieb, Teigührstab oder "Stünggel" mit Lochplatte.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Absatzstil:Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

☞Quelle

☞Praxis

Schlagwörter: Kürbis, Kartoffeln

Mutation: 2017.11.08 Kürbispurée mit Kartoffeln

# LINSEN (BRAUNE)

## Zutaten

1. 200 g Linsen, 3-fache Menge Wasser
2. Zwiebeln, Speckwürfeli
3. Je ca. 100 g Rüebli, Sellerie, Lauch
4. Rotwein, gehackte Tomaten aus der Dose (400g)
5. 2 Würfel Rindsbouillon

Als Beilage zu:  
[Saucisson, Rollschinkli](#)



Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Wasser aufkochen, Linsen in Pfanne köcheln oder in Steamer bei 100° während 30 Min. dämpfen. Wasser abgiessen.

## Garen

2. Zwiebeln leicht salzen (⇒1) und in Butter weich dünsten.
3. Fein geschnittene Rüebli, Sellerie, Lauch, Speckwürfeli dazugeben und weiter dünsten.
4. Ablöschen mit Rotwein, Linsen und Tomaten begeben, köcheln. Sukzessive etwas Wasser zufügen um ansetzen zu verhindern.
5. Rindsbouillonwürfel erst begeben wenn die Linsen fast weich sind (⇒2). Nochmals ca. 30 Min. köcheln.

## Servieren

6. Jus von Saucisson resp. Rollschinkli vor dem Anrichten unter die Linsen rühren.

## Tips⇒

⇒1) Zwiebeln werden schneller weich, wenn sie leicht gesalzen werden.

⇒2) Getrocknete Hülsenfrüchte nie vor dem Kochen salzen. Die Garzeit würde sich um das 10-fache verlängern.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

1. Vorgaren / Dämpfen / 100° / 30 Min. / 1 / Gefäss auf Rost
- 2.-5. Garen / Induktion / gut 60 Min.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Hülsenfrüchte, Linsen

Mutation: 2016.01.20 Linsen



# MOUSSAKA

## Zutaten für 4 Personen

1. 1 kg di melanzane, 0.5 kg Patate
2. 160 ml di olio vegetale
3. una cipolla grande tritata finemente, ½ Peperoni rot
4. 450 gr di carne macinata di manzo
5. un bicchiere di vino bianco
6. besciamella
7. 1 kg di pomodori gewürfelt
8. sale, pepe, origano, cannella, prezzemolo
9. 25 g di formaggio grattugiato
10. Auflaufform für ca. 2.5 l; 39x28cm



Foto pendent!

## Vorbereiten Auberginen, Kartoffeln

1. Der Länge entlang in weniger als 1 cm dünne Scheiben schneiden.
2. Scheiben in Olivenöl wenden und auf Backpapier-belegtes Blech legen; salzen.
3. Kartoffeln längs in feine Scheiben schneiden, in Plasticsack ölen und salzen.
4. Blech für 20 Min. in 180° Umluft-Ofen schieben, d.h. bis Gemüse leicht goldig wird.

## Vorbereiten Fleisch

5. Zwiebeln bräunlich dünsten - in 2 EL Olivenöl (⇒1).
6. Hackfleisch begeben und bis es die Farbe wechselt 'anbraten'.
7. Wein, Tomaten, Kräuter, Salz und Pfeffer begeben; köcheln in offener Pfanne, ca. 20 Min. bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
8. Reibkäse und Petersilie darunterziehen.

## Vorbereiten Béchamel

9. Für 5 dl gedünstete Mehlsauce: 55 g Mehl in 5 g flüssige Butter dünsten.

10. 5 dl Milch sukzessive einrühren, 15 Min. leicht köcheln. (⇒2)

## Moussaka einfüllen und gratinieren

11. Kartoffelscheiben als unterste Lage verteilen.
12. Zweite Lage mit den Auberginen.
13. Fleisch auf zweite Lage.
14. Auf Fleisch nochmals eine Lage Auberginen.
15. Béchamel heiss über die Auberginen verteilen.
16. Reibkäse gleichmässig verteilen; mit grobem Sieb das Paniermehl gleichmässig verstreuen.
17. Im Ofen bei 180° Umluft ca. 1 Stunde auf mittlerem Rost gratinieren, bis die Oberseite goldig bis bräunlich.

## Tips⇒

- ⇒1) Mit den Zwiebeln klein geschnittene Peperoni-Würfelchen dünsten
- ⇒2) Béchamel muss dicker als üblich sein! Sonst steht sie nicht oben auf dem Moussaka
- ⇒2)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Gratinieren / Heissluft feucht / 180° / 1 Std / 2 / Rost

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: *Moussaka, Gratin*

Mutation: 2017.12.10 [Moussaka](#)

# PEPERONATA (ROASTED)

## Zutaten Gemüse <sup>⇒1)</sup>

1. Kleine Aubergine, kleine Zucchini, mittelgrosse Peperoni rot und gelb
2. Salz, Thymian, Olivenöl mit Zitronensaft

## Zutaten Sauce

3. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni rot, Peperoncino (frisch oder getrocknet)
4. Olivenöl mit Zitrone
5. 1 TL Bouillon gekörnt
6. Entsteinte Oliven

## Zum Schluss

7. Basilikumblätter geschnitten, andere Kräuter nach Belieben

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
[Ratatouille \(Vac\)](#)



Foto pendent!

## Vorbereiten Gemüse

1. Gemüse rüsten und in ca. 1.5 cm grosse Würfel schneiden
2. Olivenöl mit Salz, Thymian, Zitronensaft mischen
3. In einer grossen Schüssel oder einem Plasticsack das Gemüse mit dem vorbereiteten Öl mischen.
4. Blech mit Backpapier auslegen. Mischgemüse schön verteilen.

## Garen Gemüse

5. Ca. 25 Min. vor dem Service: Rösten im Backofen (Heissluft mit Beschwadern oder Heissluft feucht 190 - 200° <sup>⇒3)</sup>) für ca. 20 Min.

## Sauce

6. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch sowie kleingeschnittene rote Peperoni in Olivenöl auf hoher Stufe dünsten.

## Service

7. Unmittelbar vor dem Service die Sauce erhitzen, geviertelte Cherrytomaten, entsteinte Oliven und das heisse geröstete Gemüse begeben <sup>⇒2)</sup>.

8. Mischen und geschnittene Kräuter begeben.

## Tips <sup>⇒</sup>

- <sup>⇒1)</sup> Achtung: Gemüse fällt zusammen - also genügend rüsten.
- <sup>⇒2)</sup> Nur soviel Sauce, dass das Gemüse damit überzogen wird. Keinesfalls darf das Gemüse in Sauce schwimmen.
- <sup>⇒3)</sup> Ein schwarzes Stahlblech nimmt die Hitze stärker auf. 190° sind genügend. Auf Chromstahlblech eher heisser oder länger garen. Bei zwei Blechen übereinander ca. 5 Min. länger.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Rösten / Heissluft mit Beschwadern oder feucht / 190 -200° / 1 / Blech

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Ratatouille, Peperonata, Peperoni  
Mutation: 2016.10.07 Peperonata (roasted)

# RATATOUILLE (VAC)

## Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 rote Paprika
- 3 Fleischtomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel

7. 1 Zweig Thymian

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
[Peperonata \(roasted\)](#)



Gemüse sanft gegart

## Vorbereiten

1. siehe [Fusionchef - Ratatouille \(Sous Vide\)](#)

## Garen

2. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen.
3. Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen. Salzen und auskühlen lassen.
4. Die anderen Gemüse in Würfel von 1 cm schneiden.
5. Gemeinsam mit dem angeschwitzten Gemüse vakuumieren und im Dampf bei 85 °C während 35 Minuten garen (⇒ I).
6. Aus dem Vakuumbbeutel nehmen und glasieren.

## Beilage

7. Knoblauchkartoffeln

## Tips

- ⇒ I) Testen, ob im Stehbeutel - Luft herausgedrückt - effektiv gegart werden kann.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Ratatouille, Peperonata

Mutation: 2016.10.07 Ratatouille (Vac)



# ROTKRAUT (ROTKABIS)

## Zutaten

1. 1 kg Rotkabis ⇒1)
2. Zwiebeln, Butter, Speckwürfeli
3. Rotwein, Apfel, 2 Rindsbouillonwürfel
4. Weisser Pfeffer, Streuwürze
5. Maizena, Balsamico rosso



Eine winterliche Beilage zu Wild oder Suure Mocke  
- Foto pendent!

## Kann am Vortag zubereitet werden

1. Fein gehackte Zwiebeln in warmer Butter und Speckwürfeli *zugedeckt* weich dünsten.
2. Sukzessive dünn geschnittenen Rotkabis dazu geben, *zugedeckt* bei mässiger Hitze dünsten (z.Bsp. Stufe 5 von 9). Mindestens alle 5 Min. umrühren. Deckel wird Feuchtigkeit in Pfanne behalten.
3. Wenn der Boden unter dem Kraut trocken wird oder diese völlig zusammengefallen ist, kann mit ca. 2 dl Rotwein abgelöscht werden. ⇒4)
4. Fein geschnittenen Apfel ohne Schale dazugeben ⇒3). Rindsbouillonwürfel in der Flüssigkeit auflösen.
5. *Zugedeckt köcheln* bis weich aber noch leicht bissfest (ca. 45 Min.) ⇒2).

## Fertigmachen, Anrichten

6. Abschmecken mit weissem Pfeffer, Streuwürze.
7. Wenig Rotweinessig (oder Aceto Balsamico rosso) zum Verstärken von Farbe und Geschmack unmittelbar vor dem Service unter das Kraut rühren.
8. Anrichten mit einem gelochten Löffel - allfälligen Saft abfliessen lassen.

## Tips⇒

- ⇒1) Doppelte Menge zubereiten. Lässt sich gut tiefkühlen oder sterilisieren.
- ⇒2) Früher wurde Rotkraut immer sehr weich gegart. Es bleibt jedoch schmackhafter, wenn es lange gedünstet und dann solange gekocht wird, bis es nicht mehr knackig aber doch noch bissfest ist.
- ⇒3) 2 KL Honig machen das Kraut schön glänzend.
- ⇒4) Ist *ständig der Deckel drauf* muss weniger Flüssigkeit beigegeben werden. Ist das Kraut beim Service trotzdem zu nass, so kann mit wenig Maizena abgebunden werden, damit es im Teller keinen blauen See gibt.


## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Gemüse | Gedünstet | Kohl/Kabis



raffinessen

-4-

*2016*

### Rotkraut

(für 10 Portionen)

1.5 kg Rotkohl <i>1,3</i>	6 Äpfel <i>2</i>
4 Zwiebeln <i>2 grobk</i>	6 dl Rotwein <i>4</i>
1 EL Salz	4 EL Zucker <i>2</i>
200 g Butter <i>70g</i>	½ dl Balsamico <i>1</i>

#### „beizen“

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und in ein genügend grosses Gefäss geben. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und alles zugeben. Nun Rotwein, Balsamico, Salz und Zucker zugeben und alles gut vermischen, am besten 1 bis 2 Tage vor dem Kochen marinieren.

#### „kochen“

Das Rotkraut und die Marinade trennen. Den Zucker caramolisieren und mit der Marinade ablöschen und jetzt noch die Butter darin schmelzen. Nun das Rotkraut zugeben. Damit genügend Flüssigkeit vorhanden ist noch etwas Wasser nachgeben und dann ca. 1h zugedeckt schmoren lassen. Vor dem Servieren mit Preiselbeeren abschmecken.

# RÜEBLISALAT GEKOCHT\*

## Zutaten für 4 Personen

1. 500 g Rüebli geschält (⇒1)
2. Sauce:
  - 1 mittelgroße Zwiebel
  - 2 EL Sonnenblumenöl
  - 3 EL Weisswein- evtl. Kräuternessig
  - 3 EL trockener Weißwein

- 3 EL Wasser
  - Salz oder besser Hühnerbouillon gekörnt
  - Prise Zucker
  - Gemahlener weißer Pfeffer
3. Petersilie zum Bestreuen
- \* **Rezept neu in Website**



Als beliebte Variante!

## Rüebli

1. Rüebli geschält, am Stück knapp weich garen, bspw. im Steamer 100° C, 20 - 25 Min. je nach Dicke; Garkontrolle! (⇒2)

## Sauce

2. Zwiebel in kleinste Würfel schneiden. Oder noch besser: Raffeln!
3. In 1 EL Öl die gehackte Zwiebel - leicht gesalzen - weich dünsten, so dass sie weisslich bleiben.
4. Uebrige Zutaten für die Sauce in einer Tasse gut vermischen.
5. Mit der Sauce die Zwiebeln ablöschen, einmal kurz aufkochen lassen.

## Fertig stellen

6. Noch warme Rüebli in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und in Schüssel geben.
7. Heisse Sauce darüber giessen, zweiten EL Öl dazu und mit zwei grossen Löffeln unterheben.
8. Ziehen lassen, noch leicht warm, keinesfalls aus dem Kühlschrank servieren. Eventuell nachwürzen. Unmittelbar vor dem Auftischen mit gehackter Petersilie bestreuen.

## Tips⇒

- ⇒1) Bleibt im Kühlschrank einige Tage haltbar. Also Menge grosszügig rechnen.
- ⇒2) Gedämpfte Rüebli noch heiss mit Salzstreuer leicht salzen.,,

**Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material**  
Garen / Dämpfen / 100° C / 20-25 Min. / 2 / Lochblech über Blech

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Rüebli Salat gekocht, Karottensalat gegart,  
Mutation: 2016.07.03 Rüebli Salat gekocht

# SWEET POTATOES PURÉE - MIT KARTOFFELN

## Zutaten

1. Sweet Potatoes, weichkochende Kartoffeln 2 evtl. 3:1
2. Zucker, wenig Wasser, Weisswein, Kochbutter
3. Kalbsfond gekörnt (von Migros resp. Haco)



Foto pendent!

## Vorbereiten

1. Sweet Potatoes und weichkochende Kartoffeln (Verhältnis 2 evtl. 3:1) kleinschneiden.

## Garen

2. Zucker bräunen (mit ganz wenig Wasser); dann sofort ablöschen mit etwas Weisswein) und Deckel drauf; köcheln bis brauner Zucker gelöst; etwas Kochbutter dazu.
3. Würzen mit Kalbsfond gekörnt; Gemüse sowie wenig Wasser dazugeben - köcheln bis sehr weich.
4. Durch Passe-vite treiben oder mit Teigührstab fein purieren; mit Cayenne-Pfeffer abschmecken. (⇒ I)

## Anrichten

5. Mit Glacelöffel, Dressiersack, Vermicelles-Pressen.

## Tips⇒

⇒ I) Mit dem Mixstab puriert, wird das Purée schleimig. Also besser mit Passe-vite, Sieb, Teigührstab oder "Stüggel" mit Lochplatte."

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Sweet Potatoes, Kartoffeln

Mutation: 20171022 Sweet Potatoes Purée



# VINAIGRETTE - ZU NÜSSLER U.A.

## Zutaten für 5 Portionen

1. 250 g Nüssler, 1 dl Bouillon, 0.5 dl Sonnenblumenöl, 1,5 EL Honig, 0.25 dl Essig, 30 g Frühlingszwiebeln, 40 g Bayrischer Senf (süß) o.ä.
2. Streuwürze ⇒ 1)

## Passend zu

Nüsslersalat, andere Salate, Siedfleisch, Eier u.a.m.



Foto pendent!

## Zubereiten

1. Zwiebeln fein schneiden; Bouillon, Senf und Honig gut vermischen; Zwiebeln dazu und langsam Öl einrühren (damit bindend); Essig; abschmecken.
2. Zu Siedfleisch, Eiern usw. vor dem Service Schnittlauch fein hineinschneiden

Mutation: 2017.11.08 Vinaigrette

## Tips⇒

⇒ 1) Vinaigrette zu Salat muss immer ziemlich salzig sein, weil dieser das Salz aufnimmt

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

n.a.

↩ Quelle

↩ Praxis

Schlagwörter: Vinaigrette, Nüssler

# ZUCCHETTI - BLITZSCHNELL

## Zutaten

1. Zucchini schlank
2. Olivenöl, Streuwürze

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Für ein Mal nicht pfludrige Zucchini

## Zubereiten

1. Zucchini längs vierteln; dann in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. (⇒2)
2. Olivenöl in Tefalpfanne erhitzen; Zucchini kurz sautieren - ständig aufschütteln (nur ca. 2 Min. je nach Menge); Streuwürze. (⇒1)
3. Sofort servieren.

Schlagwörter: Zucchini

Mutation: 2017.11.08 Zucchini - blitzschnell

## Tips (⇒)

(⇒1) "Zucchettischeiben dürfen nicht aneinander kleben. Bratprozess abschließen, solange sie noch knackig sind."

(⇒2) "Kann nicht sofort serviert werden, dann die Scheiben eher 4 mm schneiden."

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

Quelle

Praxis



16

## DESSERTS, SÜSSSPEISEN

Kalt und warm - ohne Backwaren

# EASYCOOK DESSERTS, SÜSSSPEISEN

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Birnen / geviertelt	Garen 2)	Dämpfen	100	N	8-20 1)	1 + 3	Lochblech auf Blech

Links zu obiger Tabelle:

1) Harte Conférence benötigen bis zu 20 Min.; Williams nur 8 Min.

2) über die gegarten noch heißen Birnen eine Jus nach Belieben giessen (Caramel, Zimt). Den Saft im Blech mitverwenden



# ORANGENCRÈME GROSAMMI HEUSSER

## Zutaten

1. 4-5 Blutorangen; 1 Zitrone, 80 - 100 g Zucker
2. 20-30 g Maizena
3. 3 dl Nidle



Immer sehr beliebt  
Foto landwirtschaft.ch

## Zubereiten

1. Saft von 4-5 Blutorangen + 1 Zitrone mit 80 - 100 g Zucker aufkochen.
2. 20-30 g Maizena kalt angerührt dazu und aufkochen; auskühlen lassen;
3. 3 dl geschwungene Nidle darunterziehen.

## Anrichten

4. In grosser Glasschüssel

## Tips

☞ 1)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

n.a.

☞ Quelle

☞ Praxis

Schlagwörter: Rahm, Orangen

Mutation: 2017.11.08 Orangencrème Grosammi Heusser

# PARFAIT GLACÉ

## Zutaten

1. 5dl Vollrahm; 80g Puderzucker; 1 Päckli Vanillezucker (Dr. Oetker)
2. Nach Wahl 4-6 Esslöffel Kirsch, Grand Marnier, Williams o.ä. je nach Beilage




Parfum nach Wunsch  
Einfach - grosse Wirkung – Foto swissmilk

## Zubereiten

1. Rahm fest schlagen. Oben genannte Zutaten begeben und darunterühren.
2. In eine Schüssel geben und in den Freezer stellen. Schon fertig.

## Tips

 1) abc

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

n.a.

 [Quelle](#)

 [Praxis](#)

Schlagwörter: Rahm

Mutation: 2017.11.09 Parfait Glacé





17

## SALZIGE BACKWAREN

Für Frühstück, Apéro, Hauptgang, d.h. Brot, Häppchen, Pizza  
u.ä.

# EASYCOOK SALZIGE BACKWAREN

Hier vor allem die Einstellungen für CombiSteam HSL und den Kleinbackofen HSE. Falls vorhanden - die spezifischen Rezepte beachten.

Gratins mit [▶Gemüse](#) oder [▶Kartoffeln, Teigwaren usw.](#) unter den entsprechenden Kapiteln nachschlagen.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Apérogebäck:Kleingebäck mit Blätterteig oder anderem Teig, gedeckt oder offen, z. B.: • Blätterteigtaschen gefüllt • Pizzaschnecken • Apérostangen ungefüllt • Schinkengipfeli	HSL Backen	Garautomatik,	na.	n.a.	n.a.	I oder I+3	für Apérostangen ‚schwache Bräunung wählen‘
Focaccia, luftig							siehe ‚Zauberhaft steamen‘, S. 166 oder 3)
Kleingebäck salzig - Apérogebäck frisch - z.Bsp. Blätterteigstengel	EasyCook - Backen	Profibacken 2)	200-220°	Nein	20-30 Min	I oder I+3	EasyCook HSL, Seite 11
dito	Backen	Heissluft Beschwaden	180-190	Nein	10-18 Min.		EasyCook HSL, Seite 11
Kleingebäck salzig	HSE Backen						EasyCook - HSE, Seite 7
Aufwärmen von vorgekochten Speisen mit Teig	Regenerier Automatik HSL	Regenerieren knusprig	n.a.	n.a.	ca. 14-18	I oder I+3	Rost oder Lochblech
Auflauf (salzig) mit Früchten	Backen HSE	Heissluft feucht	160-180	J	45	I	Form 1/2 gefüllt auf Rost
Blätterteig-Gipfel (oder Chräpfli) mit Fleisch (Hack-, Schinken o.ä.; Bsp. BettyBossi:1)	Backen HSE	Umluft	170-190°	Ja	20-30	I+2	Blech / je 250 g Teig + Fleischsauce, eher 200° 25 Min.
Apérogebäck (Sablé ohne Zucker)							4) Link

... mehr auf nächster Seite



Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

- 1) Fleischchräpfli - [▶ Betty Bossi](#)
- 2) Profibacken: lt. Frau Escher sind die Temperaturvorschläge idR vernünftig; Rezept wird erreicht bspw. via: Kleingebäck salzig - Apérogebäck frisch - Profibacken - ✓ - Temperatur - ... usw.
- 3) [▶ Fluffige Focaccia](#) nach Coop
- 4) [▶ Sablés ohne Zucker](#) als Apérogebäck

# PIZZA

## Zutaten

### Teig

1. Mehl, Salz, Hefe, Wasser, Olivenöl

### Sauce

2. Zwiebeln, Knoblauch, kleingeschnittene rote Peperoniwürfeli,

3. Olivenöl, 400 g Dose Pelati, Tomatenpüree, Rindsbouillonwürfel, Zucker, italienische Kräuter, Pfeffer, Paprika, Tabasco
4. Belegen nach Belieben: bspw. Oliven, Mozzarella oder Raclettekäse, Tilsiter.
5. Erst 6 Minuten vor Backende auf Pizza: Kapern, Sardellenfilets



Schön aufgegangener Teigboden,  
belegt mit Salsa pizzaiola

## Hefeteig vorbereiten (Blech 2/3 GN) ⇒ 1

### gut 1,5 Std. vor dem Service

1. 300 g Mehl mischen mit 1 TL Salz.
2. 15 g Hefe mit etwas Wasser anrühren.
3. Diese mit dem Rest von anfänglich 1,5 dl Wasser zum Mehl giessen; 3 EL Olivenöl dazu.
4. Zu einem weichen Teig vermischen; kurz kneten und 35-45 Min. zugedeckt an der Wärme aufgehen lassen (idealerweise im 35 ° C warmen Backofen).

## Salsa Pizzaiola ⇒ 1

5. Zwiebeln, Knoblauch und kleingeschnittene rote Peperoniwürfeli in Olivenöl andämpfen.
6. Eine 400g Dose gehackte Pelati gut abgetropft, 2 EL Tomatenpüree, 1 Würfel Rindsbouillon, 1/2 TL Zucker und leicht köcheln und eindicken.
7. italienische Kräuter dazu; Pfeffer, Paprika, Tabasco nach Belieben.

## Belegen & Backen -

### gut 30 Min. vor dem Service

8. Teig auswallen und 15 Min. an der Wärme ruhen lassen (evtl. im 35 ° C warmen Ofen).
9. ausgekühlte Salsa darauf, dann bspw. Schinken, Käse (Mozzarella oder Raclette), Oliven; Kapern und Sardellenfilets erst kurz vor Schluss des Backen.
10. Im auf 200° C vorgeheizten Ofen (PizzaPlus) auf unterster Auflage ca. 12-15 Min. backen (d.h. Umluft & Unterhitze) bis Pizzaboden ganz leicht goldig wird.

## Tips ⇒

⇒ | Doppelte Menge an Teig und Salsa machen. Die Hälfte Teigs **vor dem Aufgehen** in Tiefkühl-Beutel satt abfühlen und tiefkühlen; später bei Raumtemperatur auftauen, gehen lassen in Ofen, auswallen und auf Blech nochmals gehen lassen (bspw. in 35-40° C Ofen) .

oder:

2. Hälfte ebenfalls gehen lassen, auswallen, mit Pizzaiola und Schinken belegen, 8 Min. backen, auskühlen lassen und in TK. Später auftauen in Kühlschrank und in mit Regenierautomatik (CombiSteam HSL, Anleitung Seite 49) aufbacken.

**Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material**

4. Teig gehen lassen / Profibacken / Gehen lassen / 35° C / 35-45 Min.

10. Backen / HSE Umluft & Unterhitze (=PizzaPlus) / 190-220°C / Ja / 12-15 Min.  
/ 1 Blech

Quelle

Praxis

*Foto mit Pilzen entspricht nicht Rezept!*

*Mutation: 2015.07 Pizza*

# KÄSEKUCHEN

## Zutaten

1. 1 dl Milch, 1 Ei, 100 g Blanc battu, Vollfettquark oder Yoghurt, Pfeffer, Salz
2. 250 g Käsemischung, 1 EL Mehl, evtl. wenig gehackte Zwiebel
3. 250 g Kuchen- oder Blätterteig für Blech von 26-28 cm Aussendurchmesser (⇒ 1)



Ein rasches Nachtessen

## Vorbereiten - 50 Minuten vor dem Service

1. Milch, Ei mit Blanc battu, Vollfettquark oder Yoghurt, wenig Pfeffer und Salz verrühren
2. Käsemischung, mit Mehl und Zwiebeln mischen.
3. Guss unter den geriebenen Käse ziehen (oder umgekehrt)
4. Guss auf dem mit der Gabel gelochten Teig verteilen.

## Backen

5. Vorheizen Backofen HSE (⇒ 2) mit Heissluft und Unterhitze auf 180° C.
6. Kuchen auf der untersten Rille des Ofens auf den Rost legen.
7. Ca. 35 Min. backen.

## Tips (⇒)

- ⇒ 1) Wichtig: Blätterteig immer direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten. Andernfalls zerfließt er im Ofen. Uebrigens: ich ziehe Blätterteig vor.
- ⇒ 2) Die Betriebsart PizzaPlus ist nur im Backofen HSE verfügbar! Super Resultat. Weil einfacher zu reinigen, ziehe ich trotzdem den CombiSteam HSL vor.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

Vorheizen / HSE Heissluft + Unterhitze (PizzaPlus) / 180° / J / / Rost

Backen / HSE Heissluft + Unterhitze (PizzaPlus) / 180° / J / 35 Min. / 1 / Blech auf Rost

Variante HSL: Heissluft / 180-190° / J / 35-50 Min. / 1 / Blech auf Rost

↩ Quelle

↩ Praxis

Schlagwörter: Backen salzig | Kuchen; Käse

Mutation: 2015.06 Käsekuchen



# KÄSESCHNITTEN\*

## Zutaten

1. Rezept pendent! testen!

\* Neu in Web

### Varianten:

[Militärkäseschnitte](#)

[Malakoff et Beignets de Vinzel](#)

Idee: Wie wird die Käseschnitte am luftigsten? Bedingung ,im Backofen'. Militärkäseschnitte mit u.a. geschlagenem Eiweiss, weniger Zwiebeln, kein Muskat?!



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. öalkdjf


## Garen

2. öalkjsö

## Sauce

3. Ac dolor ac adipisci

## Tips

 1) öakhsdf

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

öladjf

 [Quelle](#)

 [Praxis](#)

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil

Text Mini

Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# KÄSESOUFFLÉ

## Zutaten

1. Butter, wenig Parmesan \*

## Béchamelsauce

2. 30 g Butter, 40 g Mehl
3. 4 dl Milch
4. 1 TL Salz
5. 1/2 TL Paprika mild (oder smoked spanish Paprika)

## Soufflémasse

6. 150 g geriebenen Käse (⇒3), davon sollten 50 g Parmesan\* sein!
7. 1 TL Maizena
8. 4 Eigelb
9. 5-6 Eiweiss, 1 nicht zu kleine Msp. Backpulver  
\* oder Grano padano



Ein Soufflé ist nicht ein Auflauf - weil edler!

## Vorbereiten

1. Boden (nicht die Wände) der Soufflé-Form (⇒1) einfetten und Parmesan darüber sieben.

## Béchamelsauce

2. Beginn gut 1 1/2 Std. vor Service: Butter schmelzen, Mehl beigeben, kurz dünsten.
3. Milch aufs Mal dazu giessen, unter ständigem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren.
4. Würzen und 2-3 Min. köcheln. Sie muss dickflüssig sein!
5. Auskühlen lassen .

## Soufflémasse

6. Beginn knapp 1 Std. vor Service: Käse mit Maizena vermischen, mit der Sauce verrühren.
7. Die Eigelb beifügen.
8. Eiweiss mit Backpulver steif, aber noch geschmeidig schlagen.
9. Eiweiss unter die Masse mischen.

10. In die Form füllen (max. zu 2/3) und sofort backen.

## Backen Combi-Steam HSL (⇒2)

11. Garautomatik, Soufflé/Aufläufe, ohne Vorheizen

## Backen Backofen HSE (⇒2)

12. Heissluft feucht, vorgeheizt auf 170-190° C

## Varianten nach Betty Bossi?

13. aux herbes provençales: enthält doppelte Menge Béchamel - wird zu wenig luftig! Da empfiehlt sich eher der [▶ Quarkauflauf mit Kräutern](#)

## Süsse Soufflés?

14. [▶ Rezept](#)

...mehr auf nächster Seite

## Tips

- ⇒ 1) Souffléform hat typischerweise senkrechte Wände, ist aus hitzebeständigem Glas oder Porzellan.
- ⇒ 2) Während des Backens nie die Ofentüre öffnen und sofort servieren (weil innert 2-3 Minuten in sich zusammen fällt).
- ⇒ 3) Gruyère surchoix gibt dem Soufflé einen kräftigeren Käsegeschmack.

### Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

#### Combi-Steam HSL

Backen / Garautomatik, Soufflé/ Auflauf / °automatisch / N / Min. autom. / I / Form auf Rost

oder

Backen / Heissluft feucht / 190° / J / 40 Min. / I / Form auf Rost

#### Backofen HSE

Backen / Heissluft feucht / 180° / J / 35-50 Min. / I / Form auf Rost

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Soufflé, Eier, Käse

Mutation: 2015.10.03 Käsesoufflé

# KRÄUTERWÄHE NACH ESTHER

Rezept von Esther Thommen

6-8 Pers. als Vorspeise oder zum  
Apéro

## Kräuterwähe à la Esther

Mürbeteig: gekauft  $\varnothing$  24<sup>cm</sup> oder mehr je nach dem

Belag: 1-2 Knoblauchzehen  
75g gemischte frische Kräuter<sup>z.B.</sup> (Petersili, Basilik,  
Thymian, Rosmarin, Schnittlauch, etc.)

Slogan, Absatzstil Slogan

3 Eier  
2 Eigelb

300g saures Vollkornmehl (feine Variante)

Salz, schwarze Pfeffer aus Mühle

Teig 12 Min. bei 200° auf 2. Rille vorbacken.  
Ein 2. Blech oder den Boden einer Springform  
auf den Teig legen zum becluderen.

In der Zwischenzeit Knoblauch + Kräuter fein hacken  
und mit Eiern, Eigelb + ~~Rest~~ <sup>Eiermasse</sup> gut verquirlen, Rest  
beifügen und würzen.

Teigboden aus Ofen, Temp. auf 180° reduzieren  
Belag auf dem Teig verteilen und  
20-25 Minuten fertigbacken.  
Heiss, lauwarm oder kalt servieren.



Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil*

*Text Mini*

*Mutation: ??? Kräuterwähe nach Esther*

# LASAGNE - USA

Rezept von Vreni



**IS A VERY SPECIAL LASAGNE**  
And it really is. It is rich and so delicate in texture and flavors that it becomes an elegant dish for a first course or entree.

Serves  
12 as pasta  
8 as entree

Preparation  
1 hour,  
15 minutes

Baking  
30 minutes

1/2 pound lasagne noodles  
1 pound ground beef  
1/2 cup chopped onion  
3 cloves garlic, minced  
1 tablespoon olive oil  
3 pounds tomatoes (6-7 large), peeled, seeded, chopped (or canned tomatoes, drained)  
1 1/2 teaspoons seasoned salt (with dried herbs)  
2 tablespoons chopped parsley (or 1 teaspoon dried)  
1 teaspoon basil (if you are fortunate enough to have fresh basil, use 2 tablespoons chopped)  
1/2 teaspoon oregano  
1/4 teaspoon freshly ground pepper

Cook lasagne noodles in boiling, salted water until "al dente", still firm to the bite. Drain and keep them in cold water until ready to use. *precooked*

Sauté ground beef, onion, and garlic in olive oil until meat is no longer pink. Add remaining ingredients and cook at a fast simmer until sauce is quite thick (about 30-40 minutes). Skim fat. Preheat oven to 400°.

**BÉCHAMEL**

1/2 cup butter  
4 tablespoons flour  
1 cup milk  
1 cup chicken broth  
1 chicken bouillon cube (optional)  
1/8 teaspoon salt  
*mit Weisswein  
& Zitrusjus*

Melt butter, add flour and cook, stirring with a whisk, for one minute. Slowly add milk and chicken broth and bring to a boil, still using whisk. Taste and add chicken bouillon cube, if needed. Add salt.

**RICOTTA FILLING**

1 egg  
1/2 pound ricotta cheese  
1/4 cup grated Parmesan cheese  
1/8-1/4 teaspoon nutmeg  
1/2 teaspoon salt

Beat egg in a bowl. Add remaining ingredients and stir well with a fork.

**CHEESES**

1 1/2 cups grated Parmesan cheese  
4 ounces mozzarella cheese, sliced  
4 ounces teleme cheese *Emmentaler  
Camenbert*  
-Butter-

In the following order, layer in a lightly-greased 13 x 9-inch baking dish: a little meat sauce, half of the noodles, half of the remaining meat sauce, 1/2 cup Béchamel, 1/2 cup Parmesan cheese, half of the mozzarella, teleme, and ricotta; the remaining noodles and meat sauce, 1/2 cup Béchamel, 1/2 cup Parmesan, the remaining mozzarella, teleme, ricotta, Béchamel, and Parmesan cheeses. Dot with butter. At this point, the dish may be covered and refrigerated.

From room temperature, bake at 400°, uncovered, for 30 minutes or more, until bubbly.

This dish freezes very well.



# QUARKAUFLAUF MIT SCHINKEN

## Zutaten für 4 Personen

1. Auflaufform von 21 cm Durchmesser + 8 cm Höhe
2. 2x150 g Rahmquark, 1.8 dl. saurer Halbrahm, 1 dl Kaffeerahm
3. 4 Eigelb, 3/4 TL Salz
4. 2 EL Maizena
5. 200 g Schinken (geschnitten) ⇒3)
6. 4 Eiweiss
7. 1 EL Paniermehl, Butterflöckli



Einfach - viel feiner als Rührei oder Omelette

## Guss vorbereiten

1. Alle Zutaten bereitlegen.
2. Ofen vorheizen 180 - 190° - Heissluft (nicht Heissluft feucht).
3. Gut eine Stunde vor dem Service die Zutaten 2+3 in einer Teigschüssel zu einer glatten Masse rühren.
4. Maizena mit etwas Masse anrühren und unter Masse rühren.
5. Schinkenwürfeli oder in 7 mm Quadrate geschnittene Scheiben beifügen.
6. Eiweiss steif schlagen, unter die Masse ziehen.

## Backen

7. Auflaufform buttern, mit wenig Paniermehl ausstreuen, ausklopfen.
8. Masse in Form geben ⇒2); Paniermehl und Butterflöckli darüber streuen.
9. Auf Auflage 1 im vorgeheizten Ofen ⇒1) bis dunkelbraun und innen nicht mehr flüssig ⇒3).

## Tips⇒

- ⇒1) Achtung: Heissluft nicht Heissluft feucht
- ⇒2) Die Form vorsichtshalber nur zu 2/3 mit roher Masse füllen. Sie wird etwas aufgehen, allerdings sehr viel weniger als ein Soufflé.
- ⇒3) Auflauf muss oben und seitlich ziemlich dunkel sein und nicht mehr ‚schwablig‘. Andernfalls vielleicht zuinnerst noch flüssig.
- ⇒4) Anstelle von Schinken eignet sich Geräuchertes vom Schwein (Schweins-hals, -rollschinkli) sehr gut.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

Vorheizen / Heissluft ⇒1) / 180-190 °

Backen / Heissluft / 170-190° / J / 35-45 Min. / 1 / Auflaufform auf Rost

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Auflauf, Quark, Ei, Schinken

Mutation: 2015.08 Quarkauflauf mit Schinken



### Zutaten für 1 Person

1. Auflaufform von 13, resp. 19 cm Durchmesser (unten resp. oben) & 7 cm Höhe
2. 150 g Rahmquark, 1 dl. saurer Halbrahm, 0.5 dl Kaffeerahm
3. 2 Eigelb, 1/2 TL Salz
4. 1 EL Maizena
5. 100 g Schinkenwürfeli
6. 2 Eiweiss steif geschlagen
7. 3/4 EL Paniermehl, Butterflöckli

# QUARKAUFLAUF MIT KRÄUTERN

## Zutaten für 1 Person

1. Auflaufform von 13, resp. 19 cm Durchmesser (unten resp. oben) & 7 cm Höhe
2. 150 g Rahmquark, 1 dl. saurer Halbrahm, 0.5 dl Kaffeerahm
3. 2 Eigelb, 1/2 TL Salz, Tabasco
4. 1 EL Maizena
5. Kräuter, bspw. italienische Mischung, Oliven in Streifen, evtl. wenig Knoblauch (⇒ 1)
6. 40 g Grano padano gerieben, 60 g Käsewürfelchen (⇒ 1)
7. 2 Eiweiss steif geschlagen
8. 3/4 EL Paniermehl, Butter-

flöckli

für 2-4 Personen, siehe am Schluss des Rezepts



Schnelles Rezept, wenn Zeit für Soufflé fehlt

## Guss vorbereiten

1. Zutaten 2-4 in einer Teigschüssel zu einer glatten Masse rühren.
2. Maizena mit etwas Masse anrühren und unter Masse rühren.
3. Kräuter begeben.
4. Eiweiss steif schlagen, unter die Masse ziehen. Gegen den Schluss die Käsewürfelchen in der Masse verteilen.

## Backen

5. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, mit Paniermehl austreuen.
6. Masse in Form geben (⇒ 2); Paniermehl und Butterflöckli darüber streuen.
7. Auf Auflage I im vorgeheizten Ofen bis dunkelbraun und innen nicht mehr flüssig (⇒ 3).

## Tips⇒

- ⇒ 1) Nach Belieben variieren
- ⇒ 2) Die Form vorsichtshalber nur zu 2/3 mit roher Masse füllen. Sie wird etwas aufgehen, allerdings sehr viel weniger als ein Soufflé.

⇒ 3) Auflauf muss oben und seitlich ziemlich dunkel sein und nicht mehr ‚schwabelig‘. Andernfalls vielleicht zuinnerst noch flüssig.

**Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material**  
Vorheizen / Heissluft feucht / 170-190 °  
Backen / Heissluft feucht / 170-190° / J / 30-45 Min. / I / Auflaufform auf Rost

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Auflauf, Quark, Ei, Kräuter  
Mutation: 2016.05.27 Quarkauflauf mit Kräutern

### für 2-4 Personen

1. Auflaufform von 21 cm Durchmesser + 8 cm Höhe
2. 2x150 g Rahmquark, 1.8 dl. saurer Halbrahm, 1 dl Kaffeerahm
3. 4 Eigelb, 3/4 TL Salz
4. 2 EL Maizena
5. Kräuter, bspw. italienische Mischung, Oliven in Streifen,
6. 40 g Grano padano gerieben, 60 g Käsewürfelchen
7. 4 Eiweiss steif geschlagen
8. 1 EL Paniermehl, terflöckli

# ZOPF/ZÜPFE

## Zutaten

1. 500 g Mehl
2. 60 g Butter
3. 20 g Hefe
4. 3 dl Milch (Küchentemperatur) , 1 ½ KL Salz, 1 KL Zucker (oder Honig), evtl. 1 kleine Kartoffel ⇨2)
5. 1 Eigelb

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
▶ [TipTopf, 1990; Berner Kochbuch, 1961](#)



Berner Züpfle - mit Flechtfehler

## Vorbereiten

1. Hefe mit wenig leicht warmer Milch anrühren ⇨3). Butter in einer Pfanne schmelzen. Kartoffel in der Schale weichkochen und fein raffeln. Mehl in eine Teigschüssel sieben.
2. Pfanne von Herd nehmen, Milch, Zucker und Salz dazu rühren. Angerührte Hefe begeben. Zuletzt die Kartoffel begeben. Gut vermischen. ⇨1)
3. Flüssigkeit von der Mitte ausgehend zum Mehl rühren.
4. Teig auf dem Tisch gut kneten und klopfen bis er gleichmässig elastisch ist.
5. Im Ofen bei 32° C auf das Doppelte gehen lassen (ca. 30 - 40 Min.).
6. Zopf flechten nach TipTopf oder besser ▶ [Video von Migusto](#) (Video langsamer laufen lassen oder Schritt für Schritt ‚Start-Stopp‘).
7. Eigelb mit 1 EL Milch verühren und Zopf bepinseln.
8. Auf Backpapier und Blech nochmals 15 Min. bei 35° gehen lassen. Anschliessend evtl. nochmals bepinseln

## Backen

9. Backen bei 190 auf der untersten Rille während 35 - 40 Min.
10. Gargrad kontrollieren mit Nadel oder Klopfen auf die Unterseite (soll hohl tönen).

## Tips⇨

- ⇨1) Wenn Hefe resp. Flüssigkeit mit Hefe über 40° C warm wird, so wird die Hefe sterben. Unter 30° wird mehr Zeit benötigt.
- ⇨2) Die Kartoffel macht den Teig luftig und hält feucht (Erfahrung Rosemarie).
- ⇨3) Eventuell den Zucker bereits zur Hefe geben (Erfahrung Rosemarie).

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

9.VZug Steamer: Profibacken-Zopf / 190° / 35 Min. / 1 / Backpapier auf Backblech

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Backwaren, Zopf/Züpfle

Mutation: 2020.03.30 Zopf/Züpfle





18

# SÜSSE BACKWAREN

Als Hauptgang oder Dessert

# APFELKUCHEN - TARTE TATIN

## Zutaten für 1-2 Personen

1. 250 g Blätterteig für Blech von 26-28 cm Aussendurchmesser ⇒1)
2. 3 Äpfel, möglichst Boskoop, gut 500 g, ohne Haut und in Schnitzen ⇒3)
3. 50 g Zucker, 20 g Butterflöckli



Ein Mal anders! Äpfel unten, Teig oben

## Vorbereiten

1. Blech leicht bebuttern, damit Backpapier nicht verrutscht.
2. Backpapier rund ausschneiden; so gross dass es gut über den Blechrand schaut.
3. Zucker auf dem Backpapier bis an den Rand verteilen, ca. 7 min. im 200° Umluft-Ofen in der Ofenmitte caramolisieren bis er hellbraun ist ⇒2).
4. Herausnehmen, Butter auf dem Caramel verteilen.
5. Apfelschnitze mit den Schnittflächen nach unten und überlappend auf den Caramel legen.

## Backen - Phasen A + B

6. Phase A: Blech mit Äpfeln auf Caramel in den auf 200° C vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min., d.h. bis sie weich sind.
7. Teig grosszügig auswallen (so gross wie Backpapier), mit Gabel dicht einstechen.
8. Kuchen herausnehmen, Teig locker auf Äpfel legen, Teig am Blechrand hinunterdrücken und wieder am Rand hochziehen; was zu hoch steht - über den Kuchen klappen.

9. Phase B: Kuchen in den Ofen, 200° C Heissluft, ca. 15 Min.
10. Mithilfe einer Kuchenplatte oder eines grossen Tellers stürzen (Achtung heiss). Warm essen - nicht lange stehen lassen.

## Tips⇒

- ⇒1) Wichtig: Blätterteig immer direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten. Andernfalls zerfliesst er im Ofen.
- ⇒2) Wer nicht gerne caramolisiert, der kauft ihn flüssig ein.
- ⇒3) Anstelle von Äpfeln weiche Birnen verwenden? Weil sie mehr Saft abgeben, eher weniger Zucker und Butter verwenden.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

1. Caramolisieren / Heissluft / 200° / Ja / ca. 7 Min. / 1 / Blech auf Rost
2. Phase A: Äpfel backen / Heissluft / 200° / Ja / ca. 20 Min. / 1 / Blech auf Rost
3. Phase B: Teig backen / Heissluft / 200° / Ja / ca. 15 Min. / 1 / Blech auf Rost

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Dessert | Backen süss | Kuchen; Früchte, Apfel, Birne; Boskoop

*Mutation: 2015.06 Apfelkuchen - Tarte Tatin*





*Birnen Tarte Tatin*



# BRÄZELI NACH BERNER ART

## Zutaten 1)


1. 250 g Butter weich (Raumtemperatur) 
2. 250 g Kristallzucker
3. 1 Prise Salz
4. Schale von 2 Zitronen fein abgerieben 
5. wenig Zitronensaft
6. 3 Eier

7. 375 g Mehl

## Teig zubereiten

1. Eier, Zucker schaumig rühren (so lange bis er schön hell und der Zucker aufgelöst ist).
2. Salz, geriebene Zitronenschale, Saft, weiche Butter und Mehl von Hand oder mit Handmixer-Rührstangen zusammenfügen (nicht kneten).
3. Wichtig: Ueber Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

## Bräzeli backen (i.d.R. zu zweit )






4. Aus kaltem Teig  mit Suppenlöffel eine Portion herausstechen; Unterlage und Hände mit Mehl bestäuben; auf der Unterlage eine fingerdicke Wurst rollen (eher dünner als Wienerli); mit Messer gut haselnuss-grosse Stücke abschneiden; auf einem flachen Teller sammeln.
5. Falls nicht sofort gebacken wird, Teller in den Kühlschrank.
6. Bräzeli-Eisen vorheizen, allenfalls einölen gemäss Gebrauchsanweisung.
7. Auf jedes Ornament im Bräzeli-Eisen ein Portiönli legen; Deckel sorgfältig schliessen und während des Backens leicht zudrücken.
8. Sobald Bräzeli goldig - mit einem Holzspachtel lösen vom Eisen, für leicht gebogene Bräzeli nebeneinander kurz auf ein Wallholz legen; dann auf einem Kuchengitter erkalten lassen.




Nach Grossmuetis Rezept, nicht hart sondern zart, zerbrechlich - Foto pendent!

9. Mit den ersten Versuchen herausfinden, wie viele Sekunden für goldige Bräzeli notwendig sind; dann jeweils innerlich die Sekunden zählen (21, 22, 23 ...) und ob die Grösse der Portiönli stimmt.

## Tips

-  1) Erfahrene Liebhaber verdoppeln die Menge!
-  2) Nicht geizen mit der Zitronenschale
-  3) Andere Rezepte verwenden weniger Butter und haben, dann harte, dicke Ziegel statt Bräzeli.
-  4) Teig muss für das Portionieren kalt sein, sonst wird die Masse zu weich und klebt. Deshalb rasch arbeiten oder zuerst nur die Hälfte des Teigs aus dem Kühlschrank nehmen.
-  5) Backen in der Regel zu zweit; 1 Person portioniert und muss immer etwa ein flaches Teller voll im Vorsprung sein auf die "Backende". Das volle Teller wartet an der Kälte auf das Backen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
n.a.

 Quelle

 Praxis



*Schlagwörter: Gützi, Bräzeli*

*Mutation: 2017.11.09 Bräzeli nach Berner Art*

# EASYCOOK SÜSSE BACKWAREN

Hier vor allem die Einstellungen für CombiSteam HSL und den Kleinbackofen HSE. Falls vorhanden - die spezifischen Rezepte beachten.

Aufläufe mit [▶Früchten](#) oder [▶Eiern](#) unter den entsprechenden Kapiteln nachschlagen.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Apfelaufguss Tante Alice 4)	Garen	Heissluft Beschwaden	200°	J	30 - 45	I	Auflaufform auf Rost
Aufwärmen von vorgekochten Speisen und Fertiggerichte (ohne Teig)	Regenerier Automatik HSL	Regenerieren feucht	n.a.	n.a.	ca. 10-14	I oder I+3	
dito	Schonend erhitzen	Regenerieren (HSL)	120°	N	9	I-4	lt. Frau Escher, V-Zug
Brot, altes	Auffrischen	Heissluft Beschwaden	100°	N	9		lt. Peter Speck
Früchtewähe, Früchtekuchen, 2) z.Bsp. Aprikosen,	Backen - Blätterteig	Heissluft trocken (HSL oder HSE)	200	J	35-50	I oder I+3	Blech
Früchtewähe, Früchtekuchen, 2) z.Bsp. Aprikosen,	Backen - Kuchenteig	Heissluft trocken (HSL oder HSE)	180	J	35-50	I oder I+3	Blech

... Fussnoten und mehr auf nächster Seite

Produkt/Form/ Quelle	Vorgang	Betriebsar t	°C	Vor h.?	Dau er	Au fl.	Zubehör
Osterfladen, -kuchen I)	Backen - Mürbeteig	PizzaPlus	190	J	30-3 5	I	Springform auf Rost
Prussiens (Blätterteig)	Profi-Backen		190	N	20		

Links zu obiger Tabelle:

- 1) [▶ Rezept Osterfladen](#)
- 2) [▶ Rezept Früchtekuchen](#)

3) gelegentlich testen!

4) Betty Bossi, Gratins/Aufläufe, 1981, S. 78 (Hälfte Zucker ist ausreichend wenn süsse Aepfel)

Allgemein zum Backen

*Für 250 g Teig*

Rundes Kuchenblech mit Bodendurchmesser von 24 cm =  $12 \times 12 \times 3.14 = 452 \text{ cm}^2$

*Für 500 g Teig*

Rechteckiges Blech Bodenmasse 20 x 36 cm = 720 cm<sup>2</sup>

*Für 750 g Teig*

Grosses Blech Bodenmasse 40 x 32 cm = 1280 cm<sup>2</sup>

# ENGADINER NUSSTORTE

## Zutaten

1. Details siehe unten

Rosemaries Kombination verschiedener Rezepte



Foto ‚Graubünden Ferien‘

## Mürbeteig für eine Springform von 26 cm Durchmesser

1. 350 g Mehl und 200 g Butter zusammen verreiben.
2. 130 g Zucker, 1/2 TL Salz und 1 ganzes Ei + 1 Eigelb (beides verkloppt) begeben und zusammenfügen.
3. Teig im Kühlschrank ruhen lassen.

## Füllung vorbereiten

4. 250 g Zucker braun rösten, nicht zu dunkel; ablöschen mit 1 EL Wasser.
5. 2 dl Rahm begeben, aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
6. 250 g nicht zu grob gehackte Baumnüsse begeben.

## Torte aufbauen und backen

7. Teig 15 Min. vor der Weiterverarbeitung herausnehmen, damit er weich und geschmeidig wird.
8. Einen Kartondeckel in der Grösse der Tortenform ausschneiden (⇒ 1)
9. Die Hälfte des Teigs auswallen für den Deckel; bemehlten Karton unter den Teig schieben

10. Teig rundum auf die Grösse des Kartons abschneiden; mit der Gabel mehrmals stechen; im Kühlschrank ruhen lassen
11. Jetzt ist der Moment um die Füllung zuzubereiten
12. Die zweite Hälfte des Teigs ca. 3 mm dick und rundum 2 cm grösser als der Tortenboden auswallen;
13. Teig in die Tortenform legen und seitlich 2 cm hochziehen; gleichmässig abschneiden.
14. Lauwarme Füllung auf dem Tortenboden verteilen;
15. Den hochgezogenen Teigrand mit Eiweiss bestreichen;
16. Teigdeckel mit Hilfe des Kartons über die Füllung schieben;
17. Teigdeckel mit einer Gabel an den eiweissbestrichenen Rand des Teigbodens drücken.
18. Backen zuunterst im auf 160° C vorgeheizten Ofen (Unter- & Oberhitze), 50-60 Min. bis er gleichmässig hell ist.



## Tips

- ⇒ 1) Tortenform auf Karton stürzen, mit Bleistift dem oberen Formrand entlang fahren.“Beim Ausschneiden des Kartondeckels einen handlichen Griff stehen lassen.
- ⇒ 2) Ich - Rosemarie - bereite die Füllung zu, nachdem ich den Deckel für die Torte vorbereitet habe (siehe unten)

### Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

18 Backen / Unter- & Oberhitze / 160° C / 50 - 60 Min. / 2 / Springform auf Rost

 [Quelle](#)

 [Praxis](#)

*Schlagwörter: Baumnüsse, Mürbeteig*

*Mutation: 2017.11.09 Engadiner Nusstorte*

# FRÜCHTEKUCHEN (-WÄHE)

## Zutaten

1. Rundes Kuchenblech von 28 cm Aussendurchmesser (innen 24 cm)
2. 250 g Kuchenteig (idealerweise von der Migros) ⇒1)
3. Knappes Kilo Zwetschgen, Aprikosen oder andere Früchte ⇒2)3)

4. Zucker, Mehl, Butter nach Belieben oder einen Guss ⇒6)
5. 0.5 dl Milch, 1 Ei, 1/2 EL Zucker ⇒4)

[Variante ► für Aprikosen nach Wildeisen \(Schwarzenbach?\)](#)



Herbstliche Freuden - Boskoop Kuchen

## Vorbereiten (etwa 2 Stunden vor dem Service)

1. Kuchenteig aus dem Kühlschrank in Raumtemperatur nehmen für 10-20 Min.
2. Früchte schneiden.
3. Teig auswallen und mit Früchten belegen ⇒2).

## Backen

4. Im vorgeheizten Ofen mit Heissluft + Unterhitze bei 170-190°.
5. Nach der Hälfte der Backzeit evtl. Butterflocken über den Kuchen oder einen Guss nach Belieben ⇒6).

## Service

6. Abkühlen lassen.

## Tips ⇒

- ⇒1) Ich ziehe Blätterteig vor. Bei sehr saftenden Früchten empfiehlt sich aber doch Kuchenteig.
- ⇒2) Tiefgekühlte Früchte gefroren auf den Teig legen. Die Garzeit erhöht sich.
- ⇒3) Nur reife, saftige Früchte verwenden.

⇒4) Wenn kein Ei, stattdessen Rahmquark

- oder Guss evtl. würzen mit Vanillepulver, Zimt

- oder Milch ersetzen durch Rahm, Kaffeerahm, Rahmquark

⇒5) Birnenkuchen: in Springform von min. 20 cm Durchmesser, Teig weit am Rand hochziehen, 3 Birnen, ca. 400 g, geviertelt und quer in 4 mm Scheiben geschnitten

⇒6) ► [für Aprikosen nach Wildeisen \(Schwarzenbach?\)](#)

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

1. Aufheizen / Heissluft + Unterhitze (PizzaPlus) / 170-190° / Ja / 1 / Rost

2. Backen / Heissluft + Unterhitze (PizzaPlus) / 170-190° / Ja / 35-50 Min. / 1 / Blech 28cm Aussendurchmesser

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Kuchen, Wähe, Aprikosen, Zwetschgen, Äpfel, Birnen

Mutation: 2015.06 Früchtekuchen (-wähe)

# GRIEBENKUCHEN - GRÖIBICHUECHE

Griebenkuchen

- 400g Grieben
- 400g Mehl
- 2 Eier (geschlagen)
- 250g Zucker
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Kaffeelöffel Zimt
- 1/2 Kaffeelöffel Nelkenpulver
- 15g Backpulver
- Salz
- 1 Tasse Milch

Der Teig soll nicht dünn sein!  
Backen in der Springform: ca. 45min bei 200°  
(Prüfen mit Stricknadel)

Der vorliegende Kuchen ist ohne Zimt gebacken.  
Die Backzeit wurde auf 55min verlängert.

25.2.84 Schlimm

Griebenkuchen

- 400g Grieben
- 400g Mehl
- 2 Eier (geschlagen)
- 250g Zucker
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Kaffeelöffel Zimt
- 1/2 Kaffeelöffel Nelkenpulver
- 15g Backpulver
- Salz
- 1 Tasse Milch

Der Teig soll nicht dünn sein!  
Backen in der Springform: ca. 45min bei 200°  
(Prüfen mit Stricknadel)

Der vorliegende Kuchen ist ohne Zimt gebacken.  
Die Backzeit wurde auf 55min verlängert.

25.2.84 Schlimm

Ob das dem Rezept von Riggi entspricht?

## Zubereitung

siehe Notiz

## Tips



## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kuchen, Wähe, Grieben, Gröibi, aus Schweinefett

Mutation: 2015.17.12 Griebenkuchen - Gröibichueche

# GUETZLI-HIMMEL

Flyer nach Betty Bossy - undatiert ca. 1980

Gwürzschnittli, Schoggichips, Spitzbuebe,  
Weihnachtssterne, Weinringli, Basler Brunsl

Mailänderli, Anisbrötli, Totebeinli, Zimtsterne,  
Zitronemöndli, Plantaherzli



Slogan, Absatzstil Slogan



Zum Vergrössern click auf Icon

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Gwürzschnittli, Schoggichips, Spitzbuebe, Weihnachtssterne, Mailänderli, Weinringli, Basler Brunsl, Anisbrötli, Totebeinli, Zimtsterne, Zitronemöndli, Plantaherzli  
Mutation: 2017.11.09 Guetzli-Himmel



# KUCHEN, TORTEN DIVERSE

## Zutaten

1. [Meringuierter Johannisbeerkuchen nach Betty Bossi](#)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
[Johannisbeerkuchen mit Meringue Haube](#)



Nach Betty Bossi  
pendent!?! Rezept testen

## Vorbereiten

- 1.

## Backen

- 2.

## Tips

 1)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil

Text Mini

Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# KÜRBIS QUARK KUCHEN

## Rezept erhalten von Lotti Speck

1. Ausprobieren ob es bei mir auch so gut wird. Lotti nimmt dazu keine Schokolade.

98 Gebäck

### Feiner Kürbis-Quark-Kuchen

**Geriebener Teig**  
125 kalte Butter  
250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen  
1 Msp. Meersalz  
50 g Akazienhonig  
1-3 EL Wasser  
1 Freilandeier

**Füllung**  
75 g Schokoladenwürfelchen  
100 g Vollrohrzucker  
3 Freilandeier  
375 g Vollmichquark  
3 EL Dinkelmehl  
350 g mehliges Kürbispüree, Seite 31  
2-3 EL abgeriebene Orangenschalen

**Garnitur**  
1 Becher saure Sahne/Sauerrahm  
2 EL Vollrohrzucker

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

- 1 Die Butter in Stücke schneiden, mit dem Mehl krümelig reiben. Die Mehl-Butter-Mischung auf die Arbeitsfläche häufen und eine Vertiefung machen. Salz, Honig, Wasser und Ei in die Vertiefung geben, zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Den Teig zwischen zwei Klarsichtfolien auf Formgröße ausrollen. In die gefettete Form legen. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Die Schokoladenwürfelchen auf den Teighoden verteilen.
- 3 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
- 4 Zucker und Eier verquirlen. Quark, Mehl, Kürbispüree und Orangenschalen unterrühren. Auf den Teighoden verteilen.
- 5 Den Kürbis-Quark-Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad auf mittlerem Einschub rund 45 Minuten backen.
- 6 Die saure Sahne und den Zucker verrühren. Auf dem Kuchen ausstreichen. Nochmals 5 Minuten backen. Den Kuchen im ausgeschalteten Backofen erkalten lassen. In der Form mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, erst nachher aus der Form nehmen. Nach Belieben dekorieren.

oben: Kürbis-Beeren-Bowlie, Rezept S. 121  
unten: feiner Kürbis-Quark-Kuchen

98 Gebäck

### Feiner Kürbis-Quark-Kuchen

**Geriebener Teig**  
125 kalte Butter  
250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen  
1 Msp. Meersalz  
50 g Akazienhonig  
1-3 EL Wasser  
1 Freilandeier

**Füllung**  
75 g Schokoladenwürfelchen  
100 g Vollrohrzucker  
3 Freilandeier  
375 g Vollmichquark  
3 EL Dinkelmehl  
350 g mehliges Kürbispüree, Seite 31  
2-3 EL abgeriebene Orangenschalen

**Garnitur**  
1 Becher saure Sahne/Sauerrahm  
2 EL Vollrohrzucker

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

- 1 Die Butter in Stücke schneiden, mit dem Mehl krümelig reiben. Die Mehl-Butter-Mischung auf die Arbeitsfläche häufen und eine Vertiefung machen. Salz, Honig, Wasser und Ei in die Vertiefung geben, zu einem Teig zusammenfügen. Nicht kneten. Den Teig zwischen zwei Klarsichtfolien auf Formgröße ausrollen. In die gefettete Form legen. 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Die Schokoladenwürfelchen auf den Teighoden verteilen.
- 3 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.
- 4 Zucker und Eier verquirlen. Quark, Mehl, Kürbispüree und Orangenschalen unterrühren. Auf den Teighoden verteilen.
- 5 Den Kürbis-Quark-Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad auf mittlerem Einschub rund 45 Minuten backen.
- 6 Die saure Sahne und den Zucker verrühren. Auf dem Kuchen ausstreichen. Nochmals 5 Minuten backen. Den Kuchen im ausgeschalteten Backofen erkalten lassen. In der Form mindestens 12 Stunden in den Kühlschrank stellen, erst nachher aus der Form nehmen. Nach Belieben dekorieren.

oben: Kürbis-Beeren-Bowlie, Rezept S. 121  
unten: feiner Kürbis-Quark-Kuchen

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart  
Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen



# MARRONI CAKE - JOST

## Zutaten

I. Test für Weihnachten 2018 bei Yvonne

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Ausgezeichnet feines Cake mit Marroniduft  
Rezept von Frau Jost, Kandersteg

## Vorbereiten

1.

## Garen

2.

## Tips

☞ 1) Unbedingt ein bis zwei Tage ruhen lassen vor dem Verzehr. Aroma wird besser. Cake feuchter

☞ Quelle

☞ Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat,

Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil Text Mini

Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

MARRONICAKE

150gr. Butter }  
100gr Zucker } schaumig  
3 Eigelb } rühren  
1 Säckli Vanillzucker }

400gr Vermicelle darunter mischen

3 Eiweiss steif schlagen, darunter ziehn.

Cakeform mit Backpapier auslegen

Backofen vorheizen auf 180°  
45 min. auf der 2. untersten Rille backen

# OSTERFLADEN, -KUCHEN

## Zutaten

1. 2 dl Vollrahm, 2 dl Milch
2. 100 g helle Sultaninen (⇒4)
3. 3 EL = 100 g Hartweizen- und evtl. feines Maisgriess (oder Reis)
4. 1 Prise Salz
5. 3 EL = 100 g Zucker
6. 3 Eigelb
7. 1 Zitrone, abgeriebene Schale (⇒5)
8. 100 g gemahlene, geschälte Mandeln
9. 3 Eiweiss, steif geschlagen
10. 400 g Mürbeteig (⇒1), Springform 28 cm

## oder Teig nach Swissmilk

11. 250 g Mehl; 1 Prise Salz; 2 EL Zucker; 1 Zitrone, abgeriebene Schale; 125 g Butter, kalt, in Stücke geschnitten; 1 Ei, verquirlt;



Nicht nur an Ostern ein Genuss

## Füllung vorbereiten (für Springform 28 cm ⇒2)

1. Rahm, Milch und Sultaninen aufkochen. Griess & Salz dazu rühren, auf der ausgeschalteten Platte 15 Minuten quellen lassen.
2. Auskühlen lassen, ab und zu rühren.
3. Zucker, Eigelb, Zitronenschale (evtl. steif gerührt) und Mandeln unter den Brei rühren.

## Kurz vor dem Backen

4. 1 ¼ Std. vor dem Essen den Ofen vorheizen auf 190° C Unterhitze + Heissluft.
5. Teig auswallen, in Form auslegen, an Wand hochziehen, dicht einstechen. Kalt stellen in Kühlschrank
6. Eiweiss steif schlagen und sorgfältig unter die Masse ziehen.
7. Füllung auf den Teigboden verteilen und sofort in den vorgeheizten Ofen.

## Backen

8. Backen 30-35 Minuten (kleine Förmchen 20-25 Minuten).

## Servieren

9. Etwas abkühlen lassen. Noch leicht warm schmeckt er am besten.
10. evtl. mit Puderzucker bestreuen, garnieren mit Ostersujets (Eier, Hasen o.ä.).

## Teig nach Swissmilk

11. Mehl, Salz, Zucker und Zitronenschale mischen.
12. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen.
13. Ei und Rahm hineingiessen.
14. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

## Tips⇒

- ⇒1) Ich ziehe Blätterteig vor (400 g). Im Sommer wird er zu rasch warm und weich, will nicht an den Wänden stehen bleiben. Auswallen im kühlen Keller?
- ⇒2) Menge für Form von 26 cm Durchmesser könnte etwas reduziert werden
- ⇒3) Füllung reicht auch für 12 Förmchen von 9 cm Ø



⇒4) Nach Belieben: kandierte Früchte

⇒5) Zitrone frisch abreiben und nicht aus dem Beutel. Zitrone ist wichtig für einen erfrischenden, leichten Eindruck des Gebäcks.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

Backen / PizzaPlus / 190°C / 30-35 Min. / 1 / Springform 28 cm auf Rost ⇒3)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Ostern, Backen, Kuchen, Blätterteig, Kuchenteig, Griess, Reis

Mutation: 2015.06 Osterfladen, -kuchen

# SABLÉS ISABELLE

## Zutaten

1. 360 g Mehl
2. 250 g Butter (weich, Zimmertemperatur)
3. 100 g Zucker, 1 Päckli Vanillezucker
4. 1 KL Salz

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten Teig

1. Alles in eine Schüssel geben und rasch zu einem glatten Teig zusammenfügen (nicht kneten, sondern wie Mürbeteig).
2. Teilkugel halbieren, evtl. vierteln. Jedes Teil auf Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen.
3. Ueber Nacht im Kühlschrank kühlstellen

## Backen

4. Rollen in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden und bis zum Backen kühlstellen.
5. Rezept Edith Heusser: Backen im auf 180 ° vorgeheizten Ofen in der Mitte während 10-15 Min.
6. Rezept Rosemarie: Backen in der Ofenmitte, nicht vorgeheizt 160° Ober- und Unterhitze, 15 Min.

## Tips

1) Wird geknetet, so werden die Sablés hart. Andernfalls schön mürbe.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
siehe Rezept

Quelle

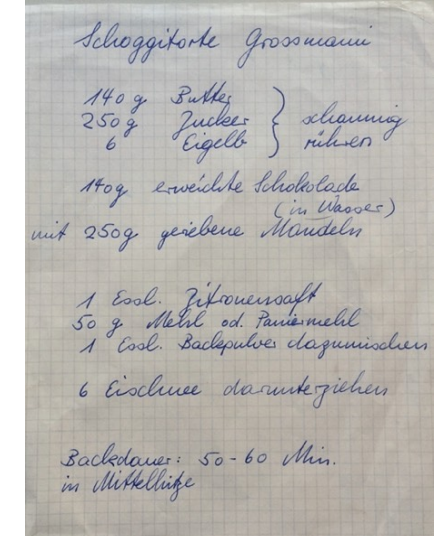
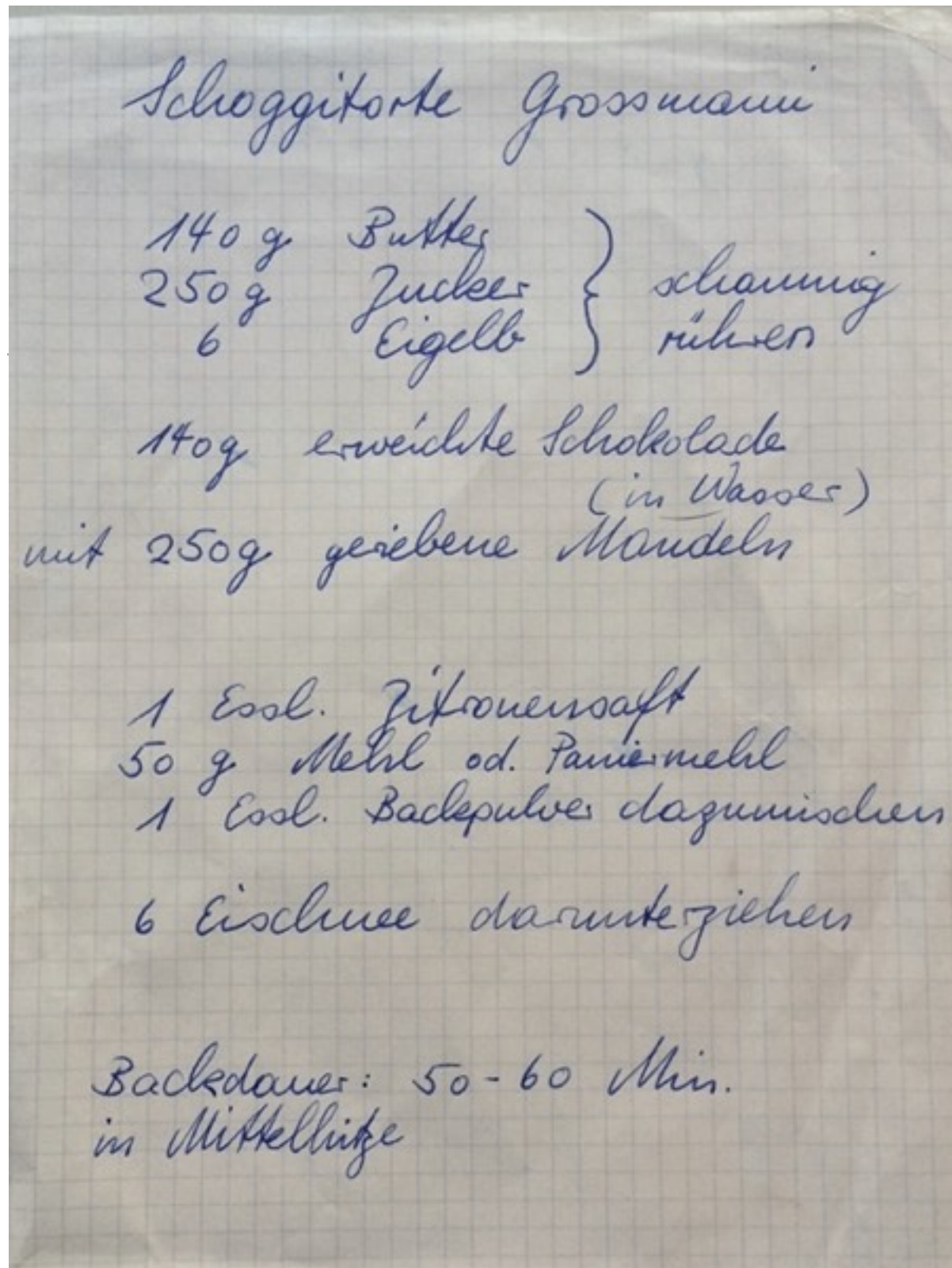
Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil

Text Mini

Mutation: 2021.02.18 Sablés Isabelle

# SCHOGGITORTE GROSSMAMI



Diese Torte stellt eher ein grosses Praliné dar  
als ein Biscuit

## Zubereitung

siehe Notiz

## Tips



## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Schokoladentorte

Mutation: 2015.17.12 Schokoladentorte Grossmami

# SOUFFLÉ SÜSS

## Zutaten

1. Butter, wenig Mehl
2. 20 g Butter, 30 g Mehl
3. 2,5 dl Milch
4. 40 g Zucker
5. 1/2 Vanillestengel aufgeschlitzt oder Vanillepaste
6. 3 Eigelb
7. 4 Eiweiss, 1 Msp. Backpulver



Früchtesoufflé

## Vorbereiten

1. Boden (nicht die Wände) der Soufflé-Form (⇒1) einfetten und Mehl darüber sieben.
2. Butter in mittelgrosser Pfanne schmelzen.
3. Mehl begeben, kurz dünsten.
4. Milch aufs Mal dazu giessen, unter ständigem Rühren mit Schneebesen aufkochen, Hitze reduzieren.
5. Zucker und Vanillestengel beifügen, 1-2 Min. köcheln, etwas auskühlen lassen, Vanillestengel entfernen.
6. Eigelb dazu fügen; Sauce wird nun geschmeidiger.
7. Eiweiss mit Backpulver steif schlagen und unter die Masse ziehen.
8. Mit weichem Teigschaber in die vorbereitete Form füllen und sofort backen.

## Backen Combi-Steam HSL (⇒2)

9. Heissluft Beschwaden, nicht vorgeheizt, 180-200° während 20 - 35 Min.

## Backen Backofen HSE (⇒2)

10. Heissluft feucht, vorgeheizt auf 170-190° C während 30 - 45 Min..

## Variante Zitronensoufflé

11. Vor dem Unterziehen des Eischnees der Sauce etwas abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft beifügen.

## Variante Früchtesoufflé

12. Eine weite Form verwenden!
13. Früchte auf die Hälfte der Soufflémasse verteilen und mit der restlichen Masse bedecken. Bspw. reife Nektarinen (feine Schnitze), Zwetschen, Kirschen, Aprikosen, Beeren oder in Calvados gedämpfte Äpfel.

## Weitere Varianten bei Betty Bossi im Buch nachschlagen!

14. Soufflé aux pommes, soufflé à l'orange, soufflé Grand Marnier, Birnensoufflé Williamine,

## Salzige Soufflés

15. zum Beispiel das klassische ►[Käsesoufflé](#)



...mehr auf nächster Seite





19

# FRÜCHTE & OBST

Reine Fruchtgerichte. Desserts, Säfte, Konfitüre, Gelée



# EASYCOOK FRÜCHTE & OBST

Hier vor allem die Einstellungen für CombiSteam HSL und den Kleinbackofen HSE. Falls vorhanden - die spezifischen Rezepte beachten. Sterilisieren siehe sep. [▶ Seite](#).

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Auflauf (süss) mit Früchten	Backen HSE	Heissluft feucht	160 3)	J	45	I	Form max. 2/3 gefüllt auf Rost
Auflauf (süss) mit Früchten	Backen HSE	Ober- + Unterhitze feucht	170-190 3)	J	30-45	I	Form max. 2/3 gefüllt auf Rost
Kirschen, Kompott, 400 g	Garen HSL	Dämpfen Sous Vide I)	85°	N	20		In Vakuumbbeutel auf Rost
Sterilisieren, Pasteurisieren, Einwecken 2)	Haltbar machen	Dämpfen	90°	N	30	I	in verschlossenen Weck-Gläsern auf Blech
Zwetschgen geviertelt, 200 g	Garen HSL	Dämpfen Sous Vide I)	90°	N	7		In Vakuumbbeutel auf Rost
Zwetschgen geviertelt, Kompott	Garen HSL	Dämpfen	100°	N	10	2	Lochblech + Blech

Links zu obiger Tabelle:

1) Sous Vide oder Vacuisine:V-Zug Webseite: [▶ Allgemein/Uebersicht](#) resp. [▶ Früchte](#)

2) Für Saucen (selbst gemacht oder gekauft), Oliven, bereits gegarte Produkte u.ä. genügen 20 Min., siehe [▶ Seite](#).

# BIRNEN - POIRES À BOTZI

## Zutaten

1. 200 g Kristallzucker, 2 dl Rotwein, 2 dl Wasser
2. 1 kg Botzi-Birnen, 1/2 Zimtstengel, 8 Nelken

Andere Verwendung/Rezepte der Botzi  
Birnen  
(Click auf Icon)



Kleine Botzi-Birli im Herbst zu Fleisch -  
eine Freiburger Spezialität - Foto vergerdesessinges.ch

## Zubereiten

1. 200 g Kristallzucker, 2 dl Rotwein, 2 dl Wasser aufkochen.
2. 1 kg Botzi-Birnen (kleine harte Birnen, Fliege entfernt), 1/2 Zimtstengel und 8 Nelken dazugeben.
3. Auf mittlerem Hitze ca. 30 Min. köcheln (je nach Wunsch) ☞2)

Mutation: 2017.11.09 Birnen - Paires à botzi

## Tips☞

☞1) Als Dessert mit Vanilleglace, Meringue, Rahm oder Beilage zu Lammfleisch, Schinken oder Wild

☞2) Les poires doivent rester un peu fermes.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

☞Quelle

☞Praxis

Schlagwörter: Birnen, Paires à botzi



# KONFITÜRE ALLG.

## Zutaten / Ausrüstung

1. Beeren oder Obst, Gelierzucker, oder Gelvit und Zucker
2. Pfanne, Gläser mit Deckel, kaltes Unterteller, Trichter, Plateau mit Frottétuch, Frottétüchlein als Unterlage für Gläser

Separates Rezept für [► Gelée](#)  
Zusätzliche Anregungen bei [► Betty Bossi](#)



Konfitüre oder Gelée selber gemacht - -  
reell

## Vorbereiten

1. Früchte [⇒1](#)) und Zucker (Gelierzucker oder Zucker + Gelvit/Confi-Vite) bereitstellen; Plateau mit Tüchlein für gefüllte Gläser vorbereiten.
2. Gläser in Steamer auf Auflage 2 in Reih und Glied hineinstellen und direkt unter jedem Glas, den dazu gehörenden Deckel hineinlegen; bei 100° C mind. 12 Min. dämpfen [⇒2](#)).
3. Trichter, Frotté-Unterlage für Gläser, Konfitürenkelle bereitlegen, ein kleines Teller in Kühlschrank kalt stellen.

## Verhältnis Früchte zu Zucker, Besonderheiten [⇒3](#))

4. *Allgemein:* max. 1 kg/Pfanne, Verhältnis gut gelierend 1:0.5, mittel 1:0.7, schlecht 1:1 [⇒6](#))
5. *Erdbeeren* (schlecht gelierend): 1:1 Gelierzucker.
6. *Aprikosen* (mittelmässig gelierend): 1 kg geschnetzelte Aprikosen mit 2 dl Weisswein und 100 g Gelierzucker verühren und über Nacht stehen lassen. Mit Gelierzucker einkochen 600g (=Verhältnis 1:0.7).
7. *Nektarinen* gelbe, saftige (mittelmässig gelierend): 1 kg fein geschnetzelt; 1 dl Weisswein oder Saft einer Zitrone; Ergebnis: sehr süss, nicht besonders kräftiges Aroma.

8. Gut gelierend: Zwetschgen (Birne oder Nektarine dazu geben, um zu trockene Konfitüre zu vermeiden)
9. Spezifisches Rezept für [► Preiselbeeren](#), [► Orangenkonfitüre](#)
10. Ausprobieren? *Traubekonfitüre:* [► Fruchtig \(evtl. mit Traubensaft?\)](#), [► Traubengelée](#), [► mit Fruchtmasse](#); oder mein [► Traubengelée](#) (dank Porto kräftigerer Traubengeschmack)

## Zubereiten Konfitüre

11. Früchte verrührt mit der Hälfte des Gelierzuckers oder Gelvit erhitzen, 1 Minute kochen lassen.
12. Restlichen Zucker beigeben und 3 Minuten kochen lassen. Falls Masse zu stückig, dann kurz mit Mixstab verkleinern.
13. Geliertest nach 3 Minuten: einen KL voll Konfitüre auf ein das kalte Unterteller geben, rasch auskühlen lassen. Der Test ist bestanden, wenn Konfitüre stockt und sich feine Haut darauf bildet [⇒5](#)).
14. Induktionsfläche auf Stufe 3 zurückstellen und sofort abfüllen [⇒4](#));

## Abfüllen

15. Glas einfach aus dem abgestellten, noch heißen Steamer nehmen, auf Frotteetuch stellen.
16. Trichter in Glas; Konfitüre direkt aus Pfanne durch Trichter schütten. Kontrolle ob Glasrand sauber geblieben ist sonst putzen (⇒5).
17. Heissen Deckel drauf - dazu Glas mit dem Frotteetuch halten. Gut zu drehen.
18. Glas auf ein Plateau stellen (Tüchlein auf Plateau).
19. Nach abkühlen das Plateau in den Keller stellen; Gläser wo der Deckel sich nicht hineingezogen hat (kein Vakuum), markieren und sehr bald verbrauchen oder tiefkühlen.  
*Noch besser: Deckel öffnen, wieder zuschrauben und 20 Min. in 90° Dampf sterilisieren (im offenen Steamer auskühlen lassen).*

## Allenfalls Nachsterilisieren

20. Sollte sich kein Vakuum gebildet haben, so empfiehlt [V-Zug das Nachsterilisieren](#), auch nachzulesen in Easy Cook HSL: Verschlossene Konfitüregläser in Dampf 100° (vorgeheizt) während 30 Minuten. Leicht erkalten lassen in Steamer, dann an kühlem Ort völlig auskühlen lassen.

## Tips⇒

- ⇒1) Tiefgefrorene Früchte entweder im Backofen bei 50° auftauen oder über Nacht auf der Hälfte des Zuckers auftauen lassen.
- ⇒2) Nur einwandfreie Deckel verwenden (auf Innenseite keine Kratzer o.ä., nicht verbogen).
- ⇒3) siehe Liste für gut resp. schlecht gelierende Früchte auf Gelierzuckerbeutel
- ⇒4) Bei bestandenem Test, darf Konfitüre nicht mehr weiter kochen, muss aber sehr heiß bleiben für das Abfüllen, also sehr rasch arbeiten
- ⇒5) Rand des Glases soll sauber bleiben. Glas gut füllen, d.h. Konfitüre bis ca. 1 cm unter den Glasrand gießen (0.5 cm bei 1,5 dl-Gläsern).
- ⇒6) Meine momentane Idee, um sicher genügend zu gelieren.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Konfitüre | Gelée; Beeren, Früchte, Erdbeeren, Aprikosen, Quitten, Preiselbeeren  
Mutation: 2015.06 Konfitüre allg.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

---

# KONFITÜRE IM STEAMER

## Zutaten

1. 250 - 400 ml-Gläser)
2. 1 kg Früchte (gerüstet)\*  
800 g Gelierzucker  
saubere Gläser mit einwandfreiem Schraubdeckel

Siehe auch Zubereitungsvariante:

Nach [▶ Steamhaus](#) im Schüssel steamen, dann abfüllen.

siehe auch [▶ Sterilisieren](#)



## Zubereitung

1. Früchte\* schneiden und den Gelierzucker beifügen. Beides zusammen mit dem Mixstab fein pürieren. Die rohe Fruchtmasse bis 2 - 3 mm unter den Glasrand füllen. Die Gläser verschliessen und im Dampfgarprogramm (96° - 100°C je nach Gerätetyp) 20 Minuten garen.


\* Himbeeren, Brombeeren und gut reife Steinfrüchte (z.B. Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen).

2. Gelee kann nicht hergestellt werden, der Zucker vermischt sich ungenügend mit dem Fruchtsaft und setzt sich am Boden wieder ab.

## Allenfalls Nachsterilisieren

3. Sollte sich kein Vakuum gebildet haben, so empfiehlt [V-Zug das Nachsterilisieren](#): Verschlossene Konfitürengläser in Dampf 100° (vorgeheizt) während 30 Minuten. Leicht erkalten lassen in Steamer, dann an kühlem Ort völlig auskühlen lassen.

## Tips

 1) testen!!

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

[Quelle](#)

[Praxis](#)

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil

Text Mini

Mutation: `jjjj.mm.tt` Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# PREISELBEEREN-KONFITÜRE

## Zutaten

1. 1.2 dl Rotwein oder noch besser Porto
2. 3 Nelken
3. 1 saftige, geschälte und sehr klein geschnittene oder geraffelte Williamsbirne oder andere saftige Frucht (⇒1)
4. 800 g Preiselbeeren

5. 200 g Zucker, 300 g Gelierzucker (⇒2)



Zu Wildspeisen - hausgemacht wirkt frischer

## Vorbereiten

1. gemäss [Konfitüre allgemein](#).

## Zubereiten

2. Porte resp. Rotwein mit Birne in Pfanne aufkochen. Beeren mit Confivite (oder Gelierzucker) begeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und 2 Min. sprudeln lassen, damit sich Pektin löst.
3. Zucker dazugeben.
4. Im übrigen gemäss [Konfitüre allgemein](#).
- 5.

## Abfüllen

6. gemäss [Konfitüre allgemein](#).

## Tips

- ⇒1) Anstelle von Früchten kann Steinbeeren- oder anderer kräftiger Saft verwendet werden. Preiselbeerkonfitüre wird je nach Reifegrad etwas trocken, deshalb die Beigabe einer Frucht.
- ⇒2) Rosemarie nahm nur Zucker. Ich nehme oft Confi-Vitte.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

---

Quelle

Praxis

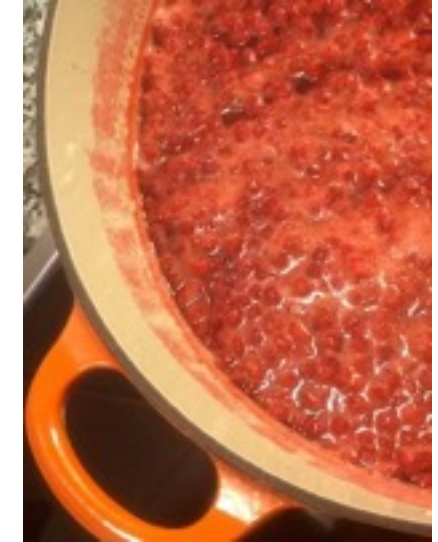
Schlagwörter: Konfitüre, Preiselbeeren, Preiseli, Grifleni  
Mutation: 2015.08 Preiselbeeren-Konfitüre



# GELÉE ALLGEMEIN

## Zutaten

1. Beeren oder Obst, (Gelier-)Zucker, Confi Vite
2. Pfanne, Gestell mit Tüchlein über Schüssel
3. Pfanne, Gläser mit Deckel, kaltes Unterteller, Trichter, Plateau mit Frottétuch, Frottétüchlein als Unterlage für Gläser



Konfitüre oder Gelée selber gemacht - reell

## Vorbereiten

1. Betreffend bereitlegen der ‚Ausrüstung‘ siehe [►Konfitüre allgemein](#)

## Verhältnis Saft zu Zucker, Besonderheiten [⇒3](#))

2. Verhältnis Saft zu Zucker: bei süßen, gut gelierenden Früchten 2:1
3. *Quitten*: [►siehe sep. Rezept](#) [⇒6](#))
4. *Steinbeeren* (sog. Hundshoden): 2,4 kg Beeren mit 300 g Zucker und 2 dl. Wasser vermischt einige Stunden ziehen lassen; anschliessend Aufkochen und Entsaften (siehe unten). Verhältnis Saft zu Zucker 1:1 (inkl. der für das Ziehen-lassen benötigten Menge Zucker)
5. *Trauben*, z.Bsp.; 1,1 kg Americana Trauben von Verena Rytz, aufkochen mit 4 dl Wasser, mit Kartoffelstampfer die Beeren brechen, über Nacht ruhen lassen, entsaften, die übrig bleibende Masse durch ein Sieb streichen und zum Saft geben, mit 1 1/2 Btl. Confivite 2 Min. kochen lassen, 1,5 dl Port und 675 g Zucker dazu und kochen bis gelierend, 1 dl Porto vor anrichten. Ergab am 25.9.19: Saft 1,3 l und eine kräftige Marmelade ohne Haut und Kerne, 5 Gläser von 2,5 dl.

## Beeren oder Früchte entsaften für Gelée

6. Beeren in Pfanne geben, dazu Wasser bis auf 1/3 bis 1/2 der Höhe [⇒6](#)).
7. Langsam aufkochen und sprudeln lassen bis Beeren geplatzt sind.
8. Für intensiveres Aroma einige Stunden über Nacht stehen lassen.
9. Beerenmasse mit Saft durch feinen Stoff auf Ständer abtropfen lassen (Betty Bossi hat Ständer mit kompostierbaren Papiersieben, halten aber nur bis 1 kg Masse).

## Zubereiten Gelée (mit Gelierzucker [⇒1](#))

10. Saft verrührt mit der Hälfte des Zuckers resp. Gelierzuckers erhitzen, 1 Minute kochen lassen.
11. Restlichen Zucker begeben und 3 Minuten kochen lassen, dazu rühren.
12. Geliertest nach 3 Minuten: einen KL voll Konfitüre auf ein das kalte Unterteller geben, rasch auskühlen lassen. Der Test ist bestanden, wenn Gelée stockt und sich feine Haut darauf bildet [⇒5](#)).

13. Pfanne kochend vom Herd ziehen und sofort abfüllen (⇒4).

oder einfacher bei Induktionsfläche:

Induktionsfläche auf Stufe 3 zurückstellen.

## Abfüllen

14. Glas einfach aus dem abgestellten, noch heißen Steamer nehmen, auf Frottétuch stellen.

15. Trichter in Glas; Konfitüre direkt aus Pfanne durch Trichter schütten. Kontrolle ob Glasrand sauber geblieben ist, sonst putzen (⇒5).

16. Pfanne zurück auf warme Platte (Induktion 4). Glas mit heißem Deckel verschliessen - dazu Glas mit dem Frottétuch halten. Gut zu drehen.

17. Glas auf ein Plateau stellen (Tüchlein auf Plateau).

18. Nach abkühlen das Plateau in den Keller stellen; Gläser wo der Deckel sich nicht hineingezogen hat (kein Vakuum), markieren und sehr bald verbrauchen oder tiefkühlen.

*Noch besser:* Deckel öffnen, wieder zuschrauben und 20 Min. in 100° Dampf sterilisieren (im offenen Steamer auskühlen lassen).

## Tips⇒

⇒1) Wer meint, dass Gelierzucker einen Nebengeschmack verursache, der versuche es mit Confi-Vite o.ä.. Wer das Risiko eines zu dünnen Gelées eingehen will, der nehme nur Zucker.

Variante ‚Confi-Vite von Coop‘: 1 Btl. mit 1 kg Früchten aufkochen, sprudelnd eine Minute kochen lassen. Dann 0.5 kg Zucker begeben, aufkochen, kochen 4-6 Min., Geliertest.

⇒2) Nur einwandfreie Deckel verwenden (auf Innenseite keine Kratzer o.ä., nicht verbogen, satt schliessend)

⇒3) siehe Liste für gut resp. schlecht gelierende Früchte

⇒4) Bei bestandenem Test, darf Gelée nicht mehr weiter kochen, muss aber sehr heiss bleiben für das Abfüllen, also rasch arbeiten

⇒5) Rand des Glases soll sauber bleiben. Glas gut füllen, d.h. Konfitüre bis ca. 1 cm unter den Glasrand giessen (0.5 cm bei 1,5 dl-Gläsern).

⇒6) ► [siehe sep. Rezept](#)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

--

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Konfitüre | Gelée; Beeren, Früchte, Quitten, Preiselbeeren, Steinbeeren/Hundshoden, Holunder, Brombeeren, Trauben

Foto: Aufgeplatzte Steinbeeren schwimmen auf dem Saft

Mutation: Gelée allgemein

# BITTER-ORANGENKONFITÜRE

## Zutaten

1. 0,9 kg Bitterorangen, 1/2 Grapefruit, 150 g Wasser
2. 600 g Zucker (zum Karamellisieren) ⇨3)
3. 1 l Orangensaft, 1/2 Zitrone (Saft),
4. 2 Btl. Confi Vite
5. 400 g Zucker ⇨3)

Siehe auch Zubereitungsvariante:

- [Ricette della nonna](#)
- [Caramelliamo la buccia dell'arancia](#)



Süss und bitter zugleich

## Vorbereiten

1. Gewaschene Bitterorangen ⇨1) und Grapefruit längs achteln, Kerne herausnehmen. Die Achtel in sehr dünne Scheiben schneiden ⇨2).
2. Im Wasser ziehen lassen während 24 Std. ⇨4) Die Kerne getrennt in wenig Wasser ziehen lassen.

## Garen

3. Flüssigkeit in Schüssel abgiessen.
4. Zucker verflüssigen und hellbraun werden lassen. Fruchtscheiben beifügen und karamellisieren, bis sie leicht kandiert - glänzend durchsichtig - sind (10 -15 Min.) ⇨4).
5. Das gelierte Kernwasser, die abgegossene Flüssigkeit, den Orangen- und Zitronensaft beifügen. Confi Vite dazu.
6. Aufkochen und nach ca. 4 Minuten den Zucker sukzessive einrühren. ⇨3)
7. Kochen ca. 10 Min. bis Geliertest erfolgreich. Dann abfüllen.
8. Ergibt gut 7 Gläser zu 2,5 dl (1.75 l oder 2,7 kg)

## Tips⇨

- ⇨1) Bitterorangen haben fast kein Fruchtfleisch und nur wenig Saft
- ⇨2) Wer den Aufwand nicht scheut: Mit Sparschäler Haut abschälen und in 1 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen karamellisieren (mit der nötigen Menge Zucker). Die weisse Schicht der Haut von den Früchten entfernen. Erst jetzt das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.
- ⇨3) Das Verhältnis Zucker zu Fruchtfleisch plus Orangensaft soll mind. 1 zu 2 betragen.
- ⇨4) Die Bedeutung des Ziehenlassens und des Karamellisierens sind mir nicht klar. Möglicherweise aber sinnvoll für Gelieren resp. Biss.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
siehe Rezept

↖Quelle

↖Praxis

Schlagwörter: Orangen, Bitter-, Konfitüre  
Mutation: Orangenkonfitüre, 2021.01.27

# QUITTENGELÉE

## Zutaten für Gelée

1. 5 kg Quitten (⇒1)
2. Confi-Vite (1 Btl pro 1 kg Saft)
3. Zucker (0.5 kg pro 1 kg Saft)

## Zutaten für Konfitüre (Purée oder Mus)

1. Mus aus der Saftgewinnung
2. Süssmost (für eine weiche statt harte Konfitüre)
3. Zucker (0.5 kg pro 1 kg Mus oder Saft)



Es wäre schade das Quittenmus nicht zu verwerten

## Vorbereiten

1. Betreffend bereitlegen der ‚Ausrüstung‘ siehe [►Konfitüre allgemein](#)
2. Quitten mit der Handbürste waschen, d.h. vor allem die filzige Schicht abreiben.
3. Quitten mit dem grossen Gemüsemesser achteln. Fliege wegschneiden. Schnitz auf das Brett legen und mit der Messerspitze das Kernhaus samt den umliegenden harten Stellen ausschneiden. (⇒1)
4. Kernhaus usw. in einem separaten Topf mit Wasser zum Kochen bringen und lange kochen(⇒3). Ueber Nacht stehen lassen, damit der Saft rötlich wird.
5. Die Quittenstücke im Dampfkochtopf(⇒2) sammeln, völlig mit Wasser bedecken und 15 Min. unter Druck kochen(⇒3). Ebenfalls über Nacht stehen lassen. Die rote Farbe wird intensiver.

## Entsaften für Gelée

6. Quittenmasse mit Saft durch feinen Stoff auf Ständer abtropfen lassen (Betty Bossi hat Ständer mit kompostierbaren Papiersieben). Verbleibendes Mus sammeln.

7. Kernhausmasse separat abtropfen lassen. Saft zum übrigen Saft giessen. Abfall entsorgen.

## Zubereiten Gelée und Abfüllen

8. siehe [►Gelée allgemein](#)(⇒4) evtl. Geraffelte Quitten mitkochen.

## Zubereiten Konfitüre (Purée)

9. Quittenmus durch Passevite treiben um die Haut zu entfernen oder vor dem Aufkochen mit dem Mixer sehr fein pürieren.
10. Zucker mit 2 dl Süssmost aufkochen. Mus begeben, ständig rühren um Anbrennen zu vermeiden.
11. weiter gemäss [►Konfitüre allgemein](#), ohne Geliermittel (⇒5).



## Tips

- ⇒ 1) 5 kg Quitten zu verarbeiten sind eine Menge Arbeit! Wenn auch das Mus für eine feine Konfitüre verwendet es sich, so lohnt sich die Vorarbeit.
- ⇒ 2) Im Dampfkochtopf tritt der Saft besser aus der Frucht aus, d.h. es ergibt sich mehr Saft.
- ⇒ 3) Ein roter Apfel mitgekocht, erhöht die rötliche Farbe des Saftes.
- ⇒ 4) Wer meint, dass Gelierzucker einen Nebengeschmack verursache, der versuche es mit Confi-Vite o.ä.. Wer das Risiko eines zu dünnen Gelées eingehen will, der nehme nur Zucker.
- ⇒ 5) Für das Purée kein Geliermittel verwenden, da das Mus bereits dicklich ist.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage

--

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Konfitüre | Gelée; Beeren, Früchte, Quitten, Purée, Mus

Foto: Quittenpurée

Mutation: Quittengelée und -purée

# TANNENSPITZEN-HONIG

## Zutaten

1. siehe Weblink zu [Rezept](#)

Siehe auch  
[▶ Tannenspitzen-Gelée](#)



Testen. pendent!

## Vorbereiten Sud

- 1.
2. Dieser ‚Honig‘ soll sehr gesund sein! Martigs machen davon jedes Jahr

## Einkochen

- 3.

Schlagwörter: Tannenspitzen

Mutation: 2017.06.25 Tannenspitzen-Honig

## Tips

 1)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

 Quelle

 Praxis



20

# MILCHPRODUKTE

[Quelle für Foto](#)

Gerichte mit Milchprodukten als Hauptzutat

# EASYCOOK MILCHPRODUKTE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!





21

## PILZE



# PILZE - DAS A UND O

Meine Notizen im Anschluss an den Pilzkurs im August 2016, Leitung Bruno Mainini

## Sicherheit

Wer nicht ein Pilzexperte ist, der achte darauf:

- \* Keine Lamellenpilze - ausser Alpen-Reizker
- \* Alle Röhrlinge mit schlanken Stielen sind essbar; sind sie orange-rötlich, dann darf Fleisch nicht brennend scharf sein (Pfefferröhrling = ungeniessbar)
- \* Röhrlinge mit dickem, hellem Stiel: nur Steinpilze nehmen (Kontrolle: ihr Fleisch ist weiss.)
- \* Problemlos sammelbar sind: sehr gut erkenn- und unverwechselbare Arten wie Schweinsohren, Eierschwämme, kleine Schopftintlinge, Semmelstoppelpilz, Schafsporling, Habichtspilz, Morcheln

Fehlt die Gelegenheit zum sammeln, dann im Lebensmittelladen kaufen von

- \* Champignons (Lamellen sollen hellbraun sein)
- \* Austernseitling u.a.m.

## Zubereitung

### Pilzragout oder Beilage in Saucen

---

Pilze in trockener Pfanne, d.h. ohne Fett zum Pfeifen bringen - aber ohne zu verbrennen, also schütteln. Dann Butter dazu, Thymian, Sauerrahm oder an die Wärme stellen für Beilage in Sauce.

### Röhrlinge dörren

---

Alle Röhrlinge lassen sich leicht trocknen.

In 3 mm dicke Scheiben geschnitten und auf Backreinpapier ausgelegt, an der trockenen Wohnzimmerluft oder im Ofen bei 30 - 35° Heissluft, max. 40 und mind. 5 cm offener Ofentüre.

► [Steinpilze in Scheiben einfrieren](#) solange im Tiefkühler Raum ist.

*Mutation: 2016.08.28 Pilze - das A und O*

# EASYCOOK PILZE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!

# IN ESSIG EINLEGEN

## Zutaten

1. Eierschwämme, Schafsporling, Champignons, Pfifferlinge/Kraterellen
2. Essig, Salz
3. Würzmittel (siehe ‚Grundsätzlich‘)



Slogan, Absatzstil Slogan

## Grundsätzlich

1. Eierschwämme, Schafsporling, Champignons, Pfifferlinge/Kraterellen lassen sich in Essig einlegen.
2. Essigsud kann unterschiedlich gewürzt werden: Weisswein-, Obst- oder Kräuteressig; weisse Pfefferkörner, Zwiebelringe, Knoblauch, Senfkörner, Nelken, Lorbeerblatt. Vielleicht auch Flüssigkeit aus einem Glas Kapern; kleingeschnittene Peperoncini.
3. Etwas Salz gehört in jedem Fall dazu.

## Vorgehen

4. Pilze rüsten, in mundgerechte Stücke teilen.
5. Kleine Gläser samt Deckel im Steamer sterilisieren (wie für [Konfitüre](#)) ⇒2)
6. Pilze in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind. Deckel darüber und etwa 3 Minuten ziehen lassen ⇒1). Abgiessen, abtrocknen lassen.
7. Sud aufkochen.

8. Das erste heisse Glas mit Pilzen bis 1.5 cm unter den Rand füllen. Heissen Sud eingiessen bis sie bedeckt sind und sofort mit Deckel verschließen. Und so fort.

## Tips⇒

- ⇒1) Nach anderen Rezepten werden die Pilze gekocht! Ich befürchte, dass sie dadurch gummig werden. Bruno Mainini kocht die Eierschwämme 1 Minute im Wasser. Andere Internetrezepte kochen in Salzwasser bis zu 5 Min. und dann im Sud nochmals 5 - 8 Min.
- ⇒2) Angebrochene Gläser rasch konsumieren. Deshalb kleine Gläser verwenden.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Pilze

Mutation: 2016.08.28 Pilze in Essig einlegen



# STEINPILZE RÜSTEN, TIEFKÜHLEN

## Zutaten

1. Steinpilze frisch aus dem Wald - sobald Fliegenpilze aufscheinen



Steinpilze mit Messer und Pinsel geputzt

## Putzen, Rüsten

1. Pilze mit feinem Messer und Pinsel putzen (nie waschen, höchstens abspülen, Erde feucht abtupfen) <sup>⇒ 1)</sup>

## Tiefkühlen Variante A

2. Pilze längs in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden; grosse zuerst halbieren.
3. Pilze lose bspw. auf einem Blech gefrieren.
4. Anschliessend in Tiefkühlbeutel schichten - mit möglichst wenig Luft <sup>⇒ 2)</sup>

## Tiefkühlen Variante B

5. Grosse Pilze halbieren. Dann längs in 4-5 mm dicke so in Scheiben schneiden dass sie in Pilzform bleiben.
6. Die Scheiben wieder zum Pilz zusammenfügen und in Tiefkühlbeutel legen
7. Anschliessend den Tiefkühlbeutel verschliessen- mit möglichst wenig Luft.

## Zubereiten

8. [► In Butter gebraten](#)

## Tips <sup>⇒</sup>

- <sup>⇒ 1)</sup> Sollen sie erst am Folgetag zubereitet werden, dann im Gemüsefach des Kühlschranks in Papier oder Baumwolltuch legen (nicht quetschen, möglichst nebeneinander legen).
- <sup>⇒ 2)</sup> Sie ziehen trotzdem Feuchtigkeit und bilden Eis = Qualitätserlust. Deshalb besser Variante B

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

---

☛ Quelle

☛ Praxis

Schlagwörter: Pilze, Steinpilze

*Mutation: 2015.09.11 Steinpilze rüsten/tiefkühlen*

# STEINPILZE (TIEFGEKÜHLT) IN BUTTER GEBRATEN

## Zutaten

1. Steinpilze tiefgekühlt (⇒1)
2. Bratbutter
3. Streuwürze, weisser Pfeffer, Butter



Herrlich als kleine Beilage zu Salat oder als Fleischersatz zu Risotto

## Zubereiten

1. Etwa 10 Minuten vor dem Service: Bratbutter in Antihalt-Pfanne aufschäumen und heiss werden lassen (Induktion Stufe 8 von 9).
2. *Variante A:* lose gefrorene Pilze gefroren (⇒2) und lose in Pfanne schütten und nebeneinander anordnen; Mit grosser Hitze (Induktionstufe 8-6) erreichen, dass die Auftauflüssigkeit verdampft und trotzdem der von den Pilzen entstehende Bratsatz nicht verbrennt.
3. *Variante B:* Die *geschnittenen* Pilze in 1-2 cm kochendes Wasser (⇒5) legen, Deckel drauf und kurz ziehen lassen bis die Scheiben sich trennen lassen. Dann auf einem Küchentuch abtrocknen, in der heissen Butter wie verteilen.
4. Scheiben wenden, sobald die Ränder an der Unterseite leicht bräunlich angebraten sind. Vorher leicht streuwürzen und weiss pfeffern.
5. Nun Hitze reduzieren auf 6-4. Auf der zweiten Seite fertig garen; sie müssen knackig bleiben. Kurz vorher Butter zugeben. Zuletzt evtl. frische Thymianblättchen aufschäumen lassen (⇒4).
6. Im Ofen bei 70° C an die Wärme stellen. Möglichst rasch servieren zu Salat oder auf sehr heisse Teller mit Risotto.

## Tips⇒

- ⇒1) Für 2 Personen als Beilage zu Risotto sind 250 g ausreichend. Als Beilage zu Vorspeise, bspw. Nüssler, reichen 250 g für 4 Personen.
- ⇒2) Die gefrorenen Steinpilze tauen in der Pfanne rasch auf und sind zuerst eher schlampig und ohne den typischen Duft. Nun anbraten bis sie leicht bräunlich werden. Jetzt entwickelt sich das Aroma und das Fleisch wird etwas fester.
- ⇒3) Gussplatten und Glaskeramik behalten die Hitze länger, deshalb schon bald von max. 6 auf 3-4 zurückschalten.
- ⇒4) Steinpilze sollen im Teller noch festes Fleisch haben. Deshalb in den Ofen solange sie noch knackig sind und nur ganz kurz. Noch besser: von der Pfanne direkt auf das Teller! Für Nachservice nochmals frisch braten. Falls sich ein brauner Bratfonds bildet, kann dieser mit etwas Madeira und Butter aufgelöst werden.
- ⇒5) Das Wasser für das Risotto verwenden.

## Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

2. Braten / Induktion / Stufe 8-7 / ca. 6 Min. / Bratpfanne

4. Braten / Induktion / Stufe 6-4 / ca. 4 Min. / Bratpfanne

5. Warmhalten / Heissluft feucht / 70° C / Heisse Teller oder Platte

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Pilze, Steinpilze

Mutation: 2015.09.11 Steinpilze (tiefgekühlt) in Butter gebraten





# STEINPILZE (FRISCH) IN BUTTER GEBRATEN

## Zutaten

1. Steinpilze frisch (⇒1)
2. Butter
3. Streuwürze, weisser Pfeffer



Duft und festes Fleisch unter den Pilzen einzigartig

## Zubereiten

1. Steinpilze ►[putzen, rüsten und schneiden](#).
2. Etwa 4 Minuten vor dem Service: Butter in Antihaft-Pfanne aufschäumen und heiss werden lassen.
3. Pilze (⇒2) in Pfanne schütten und nebeneinander anordnen ; Herdplatten etwas zurückschalten
4. Scheiben wenden, sobald die Ränder an der Unterseite leicht goldig-bräunlich angebraten sind.
5. Leicht streuwürzen oder salzen und weiss pfeffern.
6. Auf der zweiten Seite fertig garen; sie müssen knackig bleiben (⇒3); im Ofen bei 70° C an die Wärme stellen.

## Tips⇒

- ⇒1) Der feine Duft des Steinpilzes und das feste Fleisch sind unter den Pilzen einzigartig.
- ⇒2) In 5 mm-Scheiben bleiben die frischen Steinpilze länger fest. Als möglichst nicht dünner schneiden. Sie werden wesentlich rascher goldrandig als die Tiefgekühlten.
- ⇒3) Steinpilze sollen im Teller noch festes Fleisch haben. Deshalb in den Ofen solange sie noch knackig sind. Noch besser: von der Pfanne direkt auf das Teller! Für Nachservice nochmals frisch braten.

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Pilze, Steinpilze

Mutation: 2015.09.11 Steinpilze frisch in Butter gebraten

# STEINPILZE (FRISCH) AN RAHM

## Zutaten

1. Steinpilze frisch (⇒1)
2. Butter
3. Streuwürze, weisser Pfeffer



## Vorbereiten

1. Steinpilze ►[putzen, rüsten und schneiden](#).
2. Zwiebel fein schneiden; Thyminanblättchen vom Stengel zupfen.

## Zubereiten

3. Butter in Antihft-Pfanne aufschäumen und Zwiebeln knackig dünsten (⇒1) - nicht gelb oder braun werden lassen.
4. Pilze zu den Zwiebeln in Pfanne schütten und nebeneinander anordnen.
5. Scheiben wenden sobald die Ränder an der Unterseite leicht goldig angebraten sind (max. 2 Min.).
6. Leicht streuwürzen und weiss pfeffern; Thymian dazugeben.
7. Mit sehr wenig Weisswein ablöschen; Rahm dazu; kurz erhitzen; gehackte Petersilie hineingeben.
8. Abschmecken nach Belieben und im Ofen bei 70° C an die Wärme stellen.

## Tips⇒

- ⇒1) Zwiebeln leicht salzen; sie werden damit schneller weich.
- ⇒2) Die frischen Steinpilze ....??
- ⇒3) Steinpilze sollen m Teller noch festes Fleisch haben. Deshalb in den Ofen solange sie noch knackig sind.

[Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material](#)  
p.m.

↩Quelle

↩Praxis

Schlagwörter: Pilze, Steinpilze

Mutation: 2015. ?? Steinpilze an Rahm



22

**EIER**

# EASYCOOK EIER

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
I)							

Links zu obiger Tabelle:

I) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!



# GEKOCHTE EIER

## Zutaten

1. Eier möglichst Natura-Farm, mindestens aber CH



Foto Focus.de!

## Harte oder cremige Eier

1. Die (kalten) Eier in einen Topf legen, mit warmem Wasser auffüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann kochen für 8 Minuten = hartes Ei, innen noch cremig. 10 Minuten = richtig hart, bspw. zum hacken für Kapernsauce.

Quelle: [ichkoche.at](http://ichkoche.at)

## Frühstücks Ei

2. Das Ei in einen kleinen Pfanne legen, und so viel Wasser einfüllen, dass es gerade bedeckt ist. Deckel auflegen und auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Wasser kocht, Topf vom Herd nehmen und sechs Minuten lang ziehen lassen.

⇒ 1) Wann genau kocht das Wasser u.ä.?

Das Wasser darf auf gar keinen Fall sprudeln - sonst wird das Ei zu hart.

Fünf Minuten Wartezeit schaden nicht. Abschrecken nicht notwendig.

Eier der Größe L funktionieren am besten. Kleine werden zu schnell hart, XL-Eier bleiben innen manchmal labberig.

Quelle: [sueddeutsche.de](http://sueddeutsche.de)

## Frühstücks Ei aus dem Egg Coddler

3. Leeren Egg Coddler in einen kleinen Topf stellen, Topf füllen mit Wasser bis ca. 1 cm unter den Rand der Formen ein. Dann nimmt man die Formen wieder heraus und bringt das Wasser zum Kochen.
4. Egg Coddler vor dem Befüllen mit Butter ausstreichen. Das funktioniert am besten, wenn man die Formen noch einmal kurz ins heiße Wasser stellt, Butter einfüllt und nach dem Erwärmen auspinselt.
5. Egg Coddler wieder aus dem Wasser nehmen. ⇒ 1)
6. Rohe Eier hinein geben. Egg Coddler mit dem Deckel verschließen und ins kochende Wasserbad stellen.
7. Je nach Größe der Eier beträgt die Garzeit 12-15 Minuten. Das Eiweiß sollte fest, das Eigelb cremig sein ⇒ 2).
8. Im Egg Coddler servieren, Mit einem kleinen Eierlöffel direkt daraus essen.

Quelle: [marions-kochbuch.de](http://marions-kochbuch.de)

## Tips

- ⇒ 1) Evtl. Thunfisch einfüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.
- ⇒ 2) Für verlorene Eier Garzeit eher auf 12 Minuten beschränken.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Garschritt / Fu Funktion / BA Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material  
Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

 Quelle

 Praxis

*Schlagwörter: Eier*

*Mutation: 2017.05.23 Gekochte Eier, Egg Coddler*

# KÄSECRÊPES MIT SAFRANLAUCH

## Zutaten für 8 Omeletten

### Crêpeteig

1. 125 g Weismehl
2. 1 1/2 TL Salz
3. 1 dl Buttermilch oder Rahm
4. 1,5 dl Milch
5. 40 g Butter

6. 80 g Sbrinz gerieben

7. Bratbutter

### Gemüse

8. 20 g Butter, 1 Döschen Safranfäden
9. 500 g Lauch

10. 1 TL Salz, Tabasco, 4 Thymianzweiglein, Pfeffer gemahlen

### Beilage

11. 1 dl Sauerrahm



Foto pendent!

## Crêpeteig

1. Mehl und Salz in Schüssel mischen. Eier, Milch und Rahm zugeben und zu einem glatten Teig rühren. Butter und Käse unterrühren.
2. Teig bei Zimmertemperatur zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

## Gemüse

3. Grobfasrige Hüllblätter vom Lauch entfernen. Stangen schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden.
4. Butter und Safranfäden erwärmen, salzen.
5. Lauch mit Safranbutter und abgezupftem Thymian in einen Beutel füllen. Vakuumieren. Garen im Dampf 85° C, 60 Minuten

## Crêpes backen

6. In wenig heisser Butter leicht goldig backen. Warm stellen. Vor jedem Backgang wieder Bratbutter beifügen.

## Anrichten

7. Lauchbeutel aufschneiden Pfeffer abschmecken. Auf Crêpes verteilen. Zwei Mal einschlagen. Mit Klecks Sauerrahm servieren

## Tips

- 1) Test des Rezeptes pendent

## Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

5. Garen SousVide / Dämpfen / 85° / 60 Min.

6. Induktion

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Omelettes, Crêpes, Eier, SousVide

Mutation: 2015.10.13 Käsecrêpes mit Safranlauch

# OMELETTES AUX FINES HERBES

## Zutaten 3-4 Personen

1. 8 oeufs
2. mindestens 50 ml de crème fraîche
3. 1 c. à café de ciboulette hachée, 1 c. à café de cerfeuil haché, autres herbes selon saison
4. 1 pincée de paprika, Pfeffer, Streuwürze, Tabasco

## Zubereitung

1. Teller im Ofen bei 60° vorwärmen
2. Battez les oeufs, ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez;
3. Vor dem Backen die Kräuter beifügen und gut mischen;
4. Omeletten in wenig Bratbutter backen (Bratpfanne so gross oder klein wie die Omeletten gewünscht sind) ⇨1) ⇨2).

## Variante: Schaumig und leicht

5. Eigelb ohne das Eiweiss (dieses kühl stellen) mit Sauerrahm, Salz und Pfeffer schlagen.
6. Evtl. in Milch gekochtes Weizen- und/oder Maisgriess als weichen kalten Brei mit der Masse verrühren und etwas ziehen lassen
7. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Masse ziehen.
8. Sofort in wenig Bratbutter backen (Foto am Schluss des Rezepts).

## Varianten

9. [► Käsecrêpes mit Safranlauch](#)



Weil ohne Mehl - sehr leicht!

## Tips⇨

- ⇨1) Masse mit Suppenkelle in die Bratpfanne giessen, vorher nochmals aufrühren.
- ⇨2) Genügend Hitze, dass sich Omelette von Pfannenboden löst und doch nicht braun, höchstens goldig wird. Bratpfanne muss wirklich zentriert über der Kochherdplatte stehen, sonst ist gleichmässiges bräunen unmöglich. Wenden im Moment wo die Oberseite noch flüssig ist und gerade stocken will. Nach dem Wenden nach wenigen Sekunden bereits auf warmes Teller in Ofen legen. Wollen die Omeletten nicht aus der Pfanne rutschen, dann vorher etwas Butter zugeben.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Induktion 7-6

⇨Quelle

⇨Praxis





*Schaumomelette vor dem Wenden*

*Schlagwörter: Eierspeise, Omelette, Champignons  
Mutation: 2015.10.12 Omelettes aux fines herbes*

# VERLORENE EIER, EGGS BENEDICT

## Zutaten

1. 2-3 Eier pro Person
2. 2-3 Scheiben Toast pro Person
3. [▶ Tomatensauce](#) (⇒3)

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
Eier im [▶ Egg Coddler](#) garen.



Foto pendent!

## Verlorene Eier

1. Toastbrot tosten und im Ofen warm stellen.
2. Mindestens 1 l gesalzenes Wasser mit 3-4 EL Essig in einer grossen Antihaftbratpfanne aufkochen
3. Jedes Ei in eine Tasse aufschlagen. Ist das Eigelb verletzt, dann für Rührei verwenden.
4. Eier hintereinander aus der Tasse sorgfältig auf einen grossen Löffel und von da in das kochende Wasser (slow boil) gleiten lassen (⇒1).
5. Hitze reduzieren bis nur noch köchelnd (gentle simmer) während 3 ½ Minuten, d.h. bis das Eiweiss fest ist und das Eigelb warm aber noch flüssig ist (⇒2).

## Anrichten

6. Ei auf Toastbrot legen. Rasch und grosszügig heisse Sauce (⇒3) darüber.
7. Sofort servieren.

## Variante [▶ Eggs Benedict](#)

8. [▶ Sauce Hollandaise](#) zubereiten und bei 65° warm stellen
9. Kräftige Ruchbrotscheiben in Butter ‚bäje‘, d.h. leicht knusprig backen

10. Bauernschinkenscheiben oder Bratspeck leicht braten.

11. Speck, dann Eier auf Brot legen und mit Hollandaise grosszügig garnieren.

## Tips

- ⇒1) Das Eiweiss soll das Eigelb umfassen, deshalb zu Beginn leicht sprudelndes (slow boil) aber nicht extrem brodelndes Wasser verwenden.
- ⇒2) Achtung Wasser wird durch die Eier abgekühlt. Herdplatte wieder höher stellen und laufend überwachen (ideal ist der Induktionsherd).
- ⇒3) Traditionellerweise wird Tomatensauce verwendet. Ideal ist es für Pizza die doppelte Menge zuzubereiten und die Hälfte für verlorene Eier zu tiefkühlen.

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
p.m.

Quelle

Praxis

*Schlagwörter: Eier*

*Mutation: 2017.05.23 Verlorene Eier*





23

**MARRONI, NÜSSE**



# EASYCOOK MARRONI, NÜSSE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör
Mandeln, Splitter	Rösten	Induktion	Stufe 7		1 Min.		Bratpfanne
Mandeln, ganz	Rösten bis leicht beige	Heissluft	170°		10 - 12 Min.		Kuchenblech
Haselnüsse, ganz, mit Haut	Rösten bis Haut sich löst	Heissluft	175		7 - 12 Min.		Kuchenblech

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!

# KASTANIEN GLASIERT

## Zutaten

1. Kastanien geschält
2. 2 EL Zucker & 1 EL Wasser
3. 4 EL *heisses* Wasser



Noch fest im Biss - aber weich im Gefühl

## Garen

1. Zucker mit 1 EL Wasser nassen und in weiter Pfanne erhitzen bis er caramelisiert (⇒ 1).
2. Benötigte Anzahl Kastanien auf Pfannenboden verteilen und 4 EL *heisses* Wasser zugeben (⇒ 2).
3. Zugedeckt 12-15 Min. garen. 2-3 x wenden

## Tips⇒

- ⇒ 1) Sobald Zucker gelblich wird Hitze reduzieren oder Pfanne vom Herd nehmen und Entwicklung prüfen. Nach Bedarf nochmals erhitzen.
- ⇒ 2) Zugabe von Kalbsfonds gekörnt und wenig Madeira verstärkt das Marroni-parfum.

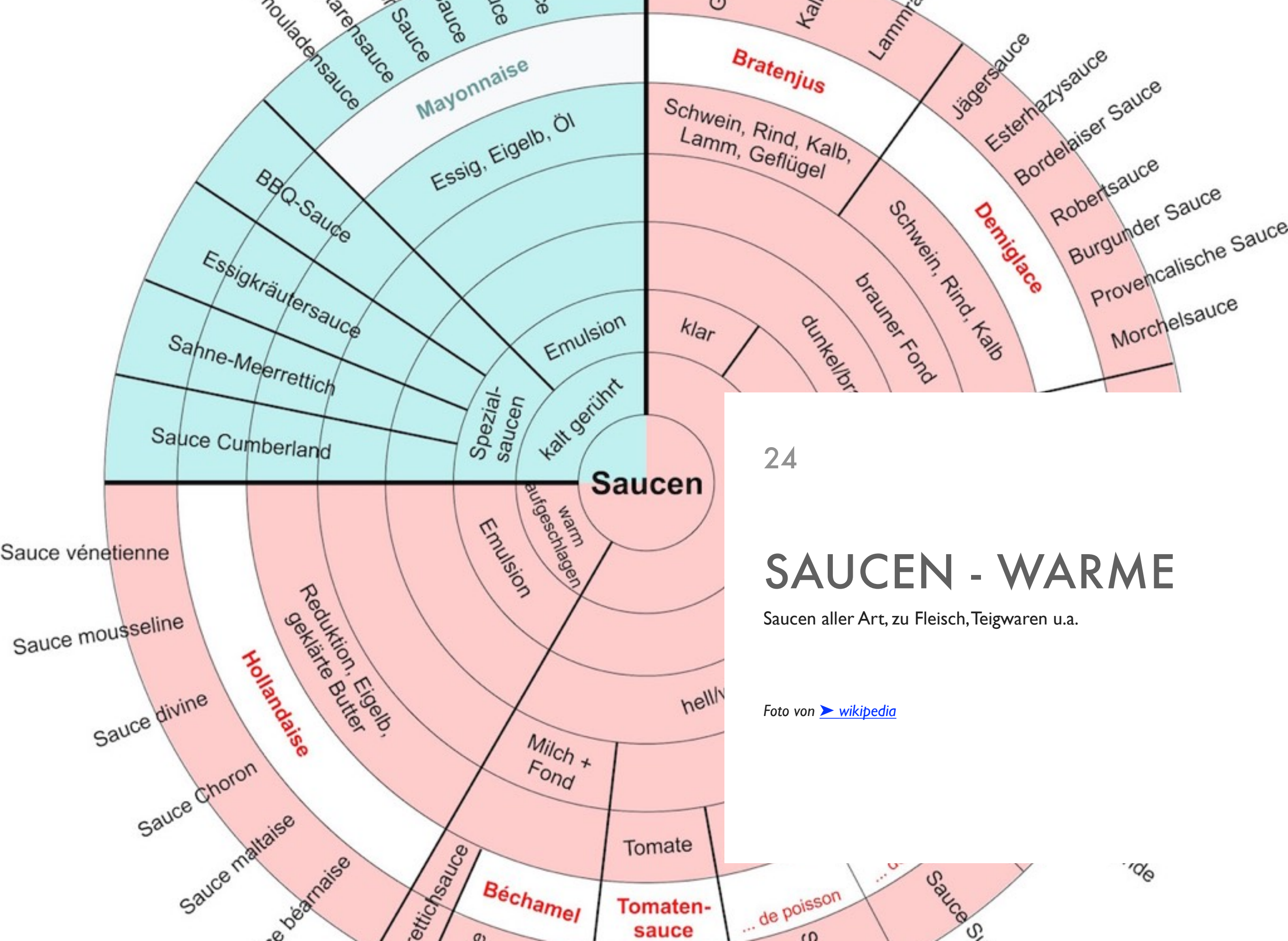
Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Induktion

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Kastanien, Marroni

Mutation: 2015.10.12 Kastanien glasiert



24

# SAUCEN - WARMER

Saucen aller Art, zu Fleisch, Teigwaren u.a.

Foto von [wikipedia](#)

# SAUCE BÉCHAMEL

## Zutaten

1. Mehl, Butter
2. Bouillon oder Fleischsud
3. Eigelb, Weisswein
4. oder Vollrahm




Der Klassiker - vielfältig eingesetzt.



## Zubereitung

1. Für 1 l gedünstete Mehlsauce: 60 g Mehl in 60 g flüssige Butter dünsten.
2. Sukzessive in Bouillon resp. Sud einrühren; min 15 Min. köcheln.
3. Geschmack verstärken, bspw. mit Kalbsfond, Noilly Prat.
4. Legieren oder statt dessen nur parfümieren mit Weisswein oder mit Vollrahm verfeinern. Abschmecken mit weissem Pfeffer, evtl. ein paar Tropfen Tabasco.

## Legieren 1)

5. 1 Eigelb und 4 EL Weisswein in einer kleinen Schüssel verquirlen.  2)
6. Saucenpfanne von der Platte nehmen. Wenig heisse Sauce dazu giessen und mit Schwingbesen rühren.
7. Zurückgiessen in die nicht kochende Sauce. Keinesfalls mehr kochen lassen.

## Tips

-  1) Legieren veredelt die Béchamelsauce.
-  2) evtl. 1 TL Weissweinessig dazugeben

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage  
siehe ‚Zubereitung‘

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Sauce | Rind | Kalb | Schwein | Lamm | Weisse Sauce; Béchamel Sauce; Gedünstet, Legieren. Zunge

Mutation: 2015.07 Sauce Béchamel



# SAUCEN ZU BRATEN

## Zutaten

1. siehe unten



Ideen für Saucen

## Meerrettich-Sauce bspw. zu Kalbsbraten

1. [▶ Würzmarinade](#) als Basis
2. Gewürzpaste in Olivenöl leicht andünsten, mit 5 cl Cognac ablöschen, 1 dl Bouillon und 1 Msp. Zucker dazu und auf die Hälfte einkochen;
3. 2 dl Rahm dazu, kurz aufkochen, mit Zitronenpfeffer und Streuwürze abschmecken.

## Rosmarin & Thymian

4. Würzpaste aus Tomatenextrakt, Streuwürze, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Paprika, Zitronensaft, Tabasco, Olivenöl; nach Anbraten in Butter aufgeschäumter frischer, gehackter Rosmarin & Thymian über Fleisch löffeln.
5. Sauce resp. Jus: Fonds auflösen, Glace de viande, Madeira, leicht binden mit Maizena braun.

## Milchbraten mit Karotten und Lauch

6. Würzpaste aus mildem Senf, Honig, Erdnussöl, Pfeffer, Thymianpulver oder -blättchen, Knoblauch, Streuwürze.

7. Sauce: fein geschnittene Karotten, Lauch, Zwiebeln kurz anbraten, Fond aus Schale unter Braten auflösen mit Milch, Gemüse damit ablöschen, Thymianblättchen dazu zupfen, abschmecken mit Kalbsfond gekörnt und köcheln lassen.

## Traditionell: Madeira, Rahm, Kalbsfonds

8. Im Bratensatz feingeschnittene Zwiebel und wenig Knoblauch andünsten (⇒ 1); mit 1 dl Weisswein + 0.5 dl Madeira ablöschen und zur Hälfte einköcheln.
9. Kalbsfond (bspw. Wasser + Kalbsfonds gekörnt) dazugeben, 3 dl Vollrahm dazugeben und köcheln bis leicht gebunden; Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tabasco.
10. Eventuell mit Maizena angerührt mit Madeira leicht binden.

## Tips⇒

- ⇒ Saucen falls zu dünn mit etwas Maizena, evtl. Maizena Saucenbinder braun verdicken
- ⇒ 1) Bei Zeitnot können Zwiebeln/Knoblauch weggelassen werden.

Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Magere Braten

Mutation: 2015.08 Saucen zu Braten

# SAUCE HOLLANDAISE

## Zutaten

- 1 Schalotte, 1,5 dl Weisswein, 4-5 Zweige Petersilie, 8 schwarze Pfefferkörner (zerdrückt)
- 3 Eigelb
- 150 g Butter
- 1-2 Spritzer Zitronensaft
- Salz, weisser Pfeffer

## Zubereiten

- Feingehackte Schalotte mit Petersilie und Pfeffer im Weisswein aufkochen und auf ½ dl einkochen lassen. Absieben und Abkühlen lassen.
- In einer kleinen Pfanne die Butter langsam schmelzen, nicht heiss werden lassen.
- Sud und Eigelb in einer dünnwandigen Schüssel (idealerweise Metall) aufschlagen.
- Die Schüssel auf eine Pfanne mit einem 2 cm hohen heissen Wasserbad stellen und die heisse Butter in dünnem Faden nach und nach dazurühren.
- Abschmecken mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
- Evt. warmhalten in Heissluft feucht bei 60-65°

## Tips

- 1) Sollte die Sauce zu dicke oder zu heiss werden, dann sofort von der Pfanne nehmen und neben der Herdplatte weiter rühren.
- 2) Metallschüssel hängt in der Pfanne, schliesst damit am Pfannenrand ab, soll aber das heisse Wasser nicht berühren.



pendent!

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

---

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hollandaise

Mutation: 2018.06.11 Hollandaise



# SAUCEN ZU LAMM

## Zutaten

1. siehe unten
- Gelegentlich testen

Siehe auch Zubereitungsvarianten:

## Pefferminz-Marinade und Sauce zu Lamm (Gigot, Nierstück)

1. Aufzählungstext allg. Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor placerat fermentum, enim
2. integer ad vestibulum volutpat. Nisl rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan tac
3. iti. Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu libero cras. Interdum at. Eget habitasse elementum est, ipsum purus ped

## Garen

4. e porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero dui. Enim eros in vel, volutpat nec pellentesque leo, temporibus scelerisque nec.
5. Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, massa lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales eget, feugiat ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget

Lammgigot

Bei Eröffnung neues Bestimmen am Breidenweg  
(regio Inbetriebnahme, Demonstration chemische)

Marinade zu Lamm  
ca. 2 Liter  
1/2 dl Öl  
2 Knoblauchzehen ausgepresst  
1 Essl. Senf  
1 Beutel Pfefferminztee <sup>abragt</sup> öffnen  
1 T. l. Thym  
1 " Grill (Bouillon)  
1 Messsp. Rosmarin  
1 " Thym  
Pfeffer  
verschwingen  
Gigot öfter damit bestreuen  
am besten schon am Abend  
roh sein.  
Marinade als Sauce verwenden, um  
aufwärmen, darf nicht kochen.  
Sauce: (auch für Schlegel)  
etwas Öl  
Speckwürfel  
Gigot oder Reh/Rehrücken  
anbraten, Bouillon + Weisswein  
ablöschen und übergossen. 1/2 Sauce  
+ Meizener und damit binden.

Slogan, Absatzstil Slogan



aliquet

## Sauce

6. Ac dolor ac adipisci

### Tips

1) Die Nummern stellen Fussnoten dar! manuell entsprechend Herkunft nummerieren - Absatzstil: ‚Aufzählungstext 14pt (man. num.)‘

Lorem ipsum

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material

Absatzstil: Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

Quelle

Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil

Text Mini

Mutation: jjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# SAUCE MADÈRE (MIT FLEISCHSUD)

## Zutaten

1. Mehl, Butter
2. Fleischsud oder Bouillon
3. Gemüse aus Sud
4. Glace de viande oder Kalbsfond gekörnt, Madeira



Pendent! Foto fehlt

## Zubereiten

1. Für 1 l braune Mehlsauce: 60 g Mehl in 80 g Butter oder Fett rösten.
2. Pfanne vom Herd nehmen und sukzessive Sud einrühren; 30 Min. köcheln. ⇒3)
3. Binden mit etwas Rüebli, Sellerie, Zwiebel aus Sud, d.h. durch Sieb drücken ⇒1.
4. Geschmack verstärken mit 1 KL Glace de viande & allenfalls Kalbsfond gekörnt; parfümieren mit 3-4 EL Madeira. ⇒4)

## Tips⇒

- ⇒1) Nicht zu viel Gemüse in die Sauce drücken, wird sonst zu gemüsig.
- ⇒2) Den verbleibenden Sud und Reste des Fleis(s)chs(aufgeschnitten) in getrennten Gefässen tiefkühlen. Auftauen und mit Sud eine frische Sauce zubereiten. Fleisch in Sauce erwärmen.
- ⇒3) Es gibt ►[Rezepte](#), in denen etwas caramelisierter Zucker beigegeben wird. Andere geben zusätzlich wenig Tomatenextrakt bei.
- ⇒4) Ohne Madeira ist dies die braune Mehlsauce bspw. für Wildpfeffer

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage  
siehe ‚Zubereiten‘

↖Quelle

↖Praxis

Schlagwörter: Rindszunge, Kalbszunge

Mutation: 2015.08 Sauce Madère (mit Fleischsud)

# SAUCE MADÈRE - AUF DIE SCHNELLE

## Zutaten

1. siehe unten



Pendent! Foto fehlt

## Grundrezept 1)

1. 1 EL Zucker mit 1 EL Wasser aufkochen ohne rühren. Hitze reduzieren und Pfanne hin-/her bewegen bis Caramelfarben, oder 1 EL Caramelzucker flüssig aus dem Haco-Shop
2. 2,5 dl Wasser dazu aufkochen, Kalbsfond gekörnt (Migrosprodukt der Haco), parfümieren mit Glace de viande (Haco), leicht binden mit 4 TL Maizena angerührt in 1 dl Madeira, 3 Min. köcheln.




## Variante mit Dörrfrüchten 2)

3. Vor dem Anrichten feingewürfelte Dörrfrüchte dazu; bspw. Ananas, Mango, Papaya, Aprikosen.

## Variante mit Portwein

4. Portwein anstelle Madeira.

## Tips

-  1) zu Kalb, Wild und Lamm; siehe auch das [Rezept mit Fleischsud](#)
-  2) zu Schweinsbraten, Schweinsblätzli u.ä.
-  3) Es gibt Rezepte, in denen zusätzlich wenig Tomatenextrakt beigegeben wird.

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material  
n.a.

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Madère, Kalb, Wild, Lamm, Schweinsbraten, Schweinsblätzli

# MORCHELSAUCE

## Zutaten

1. Morcheln getrocknet
2. 2 Schalotten oder kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenextrakt, 1 EL Paprika mild oder scharf,
3. 1 dl Porto
4. 1 EL Glace de viande von Haco
5. Maizena, schwarzer Pfeffer, Tabasco oder Aleppo Pepper
6. 100 g häuftig Vollrahm / Crème fraîche, Thymian an den Zweigen oder abgezupft



## Zubereitung

1. Morcheln ⇒ 1) in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen.
2. Im Bratensatz die feingeschnittene Zwiebel und Knoblauch andünsten.
3. Tomatenextrakt mitbräunen; Paprika begeben und weiter dünsten.
4. Mit Porto oder Rotwein ablöschen, Morcheln begeben und zur Hälfte einköcheln ⇒ 3).
5. Auffüllen mit abgeseibtem Einweichwasser, Glace de viande von Haco, köcheln.
6. Leicht binden mit etwas Maizena, evtl. statt mit Wasser mit 1 EL Cognac oder Madeira aufgelöst.
7. Rahm und Crème fraîche mit wenig heisser Sauce verrühren, zur Sauce geben, glatt rühren und erhitzen.
8. Thymian an den Zweigen in der heissen Sauce bis vor den Service ziehen lassen ⇒ 2).
9. Abschmecken mit schwarzer Pfeffer, Tabasco oder Aleppo Pepper.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Allfällige grössere Morchelköpfe halbieren oder vierteln
- ⇒ 2) Das Duft der Kräuter bleibt besser erhalten, wenn die Kräuter nicht wirklich gekocht werden.
- ⇒ 3) Bei Rotwein evtl. eine Prise Zucker begeben.
- ⇒ 4)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

--

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Rind | Sauce

Mutation: 2017.03.13 [Morchelsauce](#)



# PAPRIKA-SAUCE

## Zutaten 2)

1. 2 gehackte Zwiebeln, 2 EL Paprika edelsüss
2. 1 EL Tomatenpüree
3. 2 dl Hühnerbouillon, 1 dl Weisswein
4. 1 dl Saucenhalbrahm und 1 TL Zitronensaft
5. Maizena

Ideal zu Pouletbrustwürfeln gerührt





Foto Coop

## Zubereiten

1. 2 gehackte Zwiebeln gelblich dünsten; 2 EL Paprika edelsüss kurz mitdämpfen.
2. 1 EL Tomatenpüree begeben und 1 Minute weiter dämpfen.
3. 2 dl Hühnerbouillon, 1 dl Weisswein dazugiessen und aufkochen.
4. Sauce pürieren, 1 dl Saucenhalbrahm und 1 TL Zitronensaft darunterrühren.
5. Konsistenz resp. benötigte Menge für "Rühren in der Sauce" korrigieren; entweder verdünnen oder mit Maizena etwas binden.
6. Abschmecken nach Wunsch; bspw. Kalbsfond gekörnt, Asian Mix von Migros, Tabasko.

## Tips

-  1) Diese Sauce kann auch ähnlich dem Gericht 'Coq au vin', d.h. mit Pouletstücken verwendet werden.
-  2) Menge ausreichend für 2 Pouletbrüste

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

p.m.

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Paprika, in Sauce gerührt  
Mutation: 20171024 Paprika-Sauce

# SAUCEN - POULETBRUST PUNKTGENAU GAREN

## Zutaten

1. siehe unten



Pouletbrust-Würfel Ceylon

## Sauce für Pouletbrust-Würfel gerührt

1. [▶ Madeira, Dörrfrüchte, Rahm](#)
2. [▶ Coq au vin](#)
3. [▶ Curry Sauce Ceylon - für Pouletbrust-, Lammnierstück- od. Lammfilet-würfel](#)
4. [▶ Paprika-Sauce](#)

## Sauce mit getrockneten Tomaten, Rahm

5. Zwiebeln in Butter weich dünsten, zuletzt wenig Tomatenextrakt in der Butter auflösen; mit Weisswein und Madère ablöschen.
6. Weisswein & Madère auf ein Drittel einkochen.
7. Rahm, Hühnerbouillon oder besser Kalbsfond gekörnt (Migros) sowie Peperoncini fein geschnitten (bspw. auch getrocknet) dazu geben; aufkochen (evtl. mit etwas Maizena mit Madère aufgelöst binden).
8. in Streifen geschnittene getrocknete Tomaten dazu.

9. Erhitzen, abschmecken mit Pfeffer, Tabasco und sofort zum [▶ Garen](#) schreiten.

## Sauce mit Dörrfrüchten (oder candierte Früchte), Vermouth

10. Pouletwürfel mit weissem Pfeffer, Streuwürze & Cayenne würzen, mischen.
11. Getrocknete Mango, Aprikosen, Datteln, Cranberries in kleine Würfel schneiden (wie candierte Früchte), zusammen 80-100g.
12. Mango in weissem Vermouth einlegen (2 EL), getrocknete Peperoncini fein schneiden;
13. 2 dl Geflügelbouillon mit Vermouth (ex Mango) und 200g Mascarpone   
⇒ 1) vermischen, aufkochen, mit Kalbsfond gekörnt kräftig würzen, Mango & Peperoncini dazu; evtl. binden mit Maizena aufgelöst mit Vermouth.

## Tips⇒

- ⇒ 1) Mascarpone reduziert die Schärfe von Peperoncini! zudem macht er etwas schleimig; besser mehr Rahm und nur wenig Mascarpone.

Garschritt / Betriebsart / °C /Aufheizen? /Zeit / Auflage / Material

n.a.

Quelle

Praxis

Schlagwörter: div.

Mutation: 2015 Saucen - Pouletbrust punktgenau garen

# ROTWEINSAUCE - AUF DIE SCHNELLE\*

## Zutaten

1. Zwiebel, Knoblauch, Rotwein oder Porto
2. Glace de viande von Haco, flüssiger brauner Zucker
3. Maizena
4. Rosmarin oder Thymian

\* Neu in Web

## Zubereitung

1. Im Bratensatz feingeschnittene Zwiebel und wenig Knoblauch andünsten (⇒ 1); mit Rotwein oder Porto ablöschen und zur Hälfte einköcheln (⇒ 3 + 4).
2. Auffüllen mit Wasser, Glace de viande von Haco, 1 TL flüssiger brauner Zucker dazu; aufkochen.
3. Leicht binden mit etwas Maizena (⇒ 1), evtl. statt mit Wasser mit 1 EL Cognac oder Madeira aufgelöst.
4. Rosmarin oder Thymian am Zweig in der heißen Sauce bis vor den Service ziehen lassen (⇒ 2).

## Tips⇒

- ⇒ 1) Der Könner bindet mit kalten Butterwürfelchen.
- ⇒ 2) Das Duft der Kräuter bleibt besser erhalten, wenn die Kräuter nicht gekocht werden.
- ⇒ 3) Variante: Mit Porto rosso kann auf den Zucker verzichtet werden.
- ⇒ 4) Die ganz Eiligen verzichten auf Zwiebeln und Knoblauch.



Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

--

↔ Quelle

↔ Praxis

Schlagwörter: Rind | Sauce

Mutation: 2015.11.18 [Rotweinsauce - auf die Schnelle](#)



# SAUCEN - ZU SCHWEINEFLEISCH

## Zutaten

1. siehe unten



Sauce mit Halbrahm

## Saucen beschrieben bei den Rezepten

1. [►Steinpilzsauce zu Schweinsfiletwürfeln](#)

## Sauce mit Sauerhalbrahm

2. Zwiebeln & Knoblauch gehackt in Olivenöl in Bratpfanne schwach anbraten, dünsten.
3. Mit Weisswein ablöschen und auf Hälfte einkochen.
4. Mit Flüssigkeit die Sauce verlängern, etwas Glace de viande und Kalbsfond gekörnt begeben, aufkochen.
5. Saucen- oder Sauerhalbrahm darunter rühren, aufkochen. Evtl. mit Maizena leicht binden. Abschmecken nach Belieben

## Sauce wenn Fleisch mit Smoked Spanish Paprika, Aleppo Pepper und getrockneten Zwetschgen gewürzt

6. Zwiebeln & Knoblauch gehackt im Bratfonds mit etwas Butter schwach anbraten, dünsten.

7. Mit Weisswein ablöschen und auf Hälfte einkochen.
8. Mit Flüssigkeit die Sauce verlängern, etwas Glace de viande und Kalbsfond gekörnt begeben, aufkochen. Aromatisieren mit smoked Spanish Paprika und wenig Aleppo Pepper.
9. Gewürfelte getrocknete Zwetschgen begeben. Vollrahm dazu rühren, aufkochen. Evtl. mit Maizena leicht binden. Abschmecken nach Belieben.

## Peperonistreifen und chinesisches gewürzt

10. Fleisch in Würfel von 1,5 cm Kantenlänge schneiden, mit schwarzem Pfeffer und Sojasauce würzen und ziehen lassen.
11. 2 Knoblauchzehen, 1 Chili, Ingwer fein geschnitten in Olivenöl dünsten bis Aroma entsteht; Paprika in schmalen Streifen und Kohlräbli-Stift zugeben und auf heisser Stufe weich dünsten. Etwas Ketchup begeben.
12. Geschmack verstärken mit etwas Glace de viande von Haco (oder Rindsbouillon), würzen mit Kalbsfond gekörnt (Migros). Leicht binden mit Maizena aufgelöst bspw. mit Noilly Prat.
13. Abschmecken mit Streuwürze.

## Weitere Saucen im Einzelnen

14. pendent!

### Tips

 1)

Garschritt / Betriebsart / °C / Aufheizen? / Zeit / Auflage / Material

n.a.

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: div.

Mutation: 2016 Saucen - Schweinsfilet punktgenau garen



Schweinsfilet chinesisich

# SAUCEN - WILD

## Zutaten

1. siehe unten



Einfache Sauce zu Rehschnitzel

## Wildrahm-Sauce à la bâloise für 4 Personen

1. Reduktion: 4 Wachholderbeeren zerquetscht, 1 dl Rotwein, 3 dl Wildfond (resp. Kalbsfond gekörnt) 4 Basler Leckerli gehackt, einkochen auf 2 dl.
2. 2 dl Rahm mitköcheln bis Leckerli weich.
3. Sauce durch Sieb streichen.
4. Evtl. leicht binden mit Maizena aufgelöst mit Marc, Grappa oder Cognac begeben und köcheln
5. Abschmecken mit Pfeffer, Glace de viande.

Quelle: Wildrahm-Sauce: Betty Bossi "Feine Saucen ..." S. 86 leicht abgewandelt.

Praxis: Lächerli geben eine interessante Geschmacksnote! ideal zu Rehschnitzel, Hirsch, Gäms, vielleicht auch Strauss.

Foto: am Ende des Rezepts

## Kaffee-Schokolade-Sauce

6. 0.5 Lt. Rindsbouillon, 0.5 Lt. Rahm und 5 Kaffeebohnen (zerstossen; evtl. Löslichkaffee) aufkochen; Hitze reduzieren, 5 Min. köcheln (⇒ 1).
7. Absieben, in die selbe Pfanne zurückgeben.

8. Crémant-Schokolade und 2 TL Cognac begeben und bei kleiner Hitze schmelzen.
  9. 25 g kalte Butter portionenweise unter Rühren begeben; dabei Sauce nur leicht erwärmen.
  10. Abschmecken mit Salz und Pfeffer
- ⇒ 1) Versuchen mit Löslichkaffee und allenfalls Glace de viande. Gibt dies ein starkes Ergebnis?  
Quelle: unbekannt

## Rahmsauce zu Wildschnitzel

11. Im Bratsatz wenig fein gehackte Zwiebel gelb dünsten; mit Portwein und Bouillon auflösen, zur Hälfte einkochen.
12. Vollrahm, Mascarpone und wenig Konfitüre (Holunder, Preiselbeeren) begeben, aufkochen und würzen.
13. Leicht binden mit Maizena aufgelöst mit Madeira.
14. Abschmecken mit Pfeffer, Glace de viande.

## Einfache Sauce

15. Bratsatz mit Portwein und Bouillon auflösen, zur Hälfte einkochen.

16. Leicht binden mit Maizena aufgelöst mit Marc, Grappa, Cognac oder Madeira nach Belieben.

17. Abschmecken mit Pfeffer, Glace de viande.

### Tips



Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

Induktion

 Quelle

 Praxis

Schlagwörter: Wild, Sauce, Balsen Lækkerli,

Mutation: 2015.10.12 Saucen zu Wild



Wildrahm-Sauce à la bâloise zu Rehschnitzel-Finger





25

## SAUCEN - KALTE

# KAPERNSAUCE

## Zutaten

1. 0.5 dl heller Fleischfond (bspw. vom Fleischsud von Siedfleisch), Salz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Zitronenessig (oder Aceto Balsamico bianco), 4 EL Oel, 1 Spritzer Tabasco
2. 4 EL Kapern, 1 hartes Ei
3. 1/2 Bund Petersilie

## Zubereiten

1. Fleischfond, Salz, schwarzer Pfeffer, Zitronenessig (oder Aceto Balsamico bianco) und Oel mit cremig aufschlagen (mit Handrührgerät oder in einem verschlossenen Glas schütteln).
2. 2 EL Kapern und das Ei fein hacken und mit den übrigen ganzen Kapern unter die Sauce heben.
3. Die Petersilie (ohne grobe Stengel) fein hacken und vor dem Service darunter ziehen.
4. Darauf achten, dass möglichst wenig Jus mit serviert wird.

## Tips

☞ 1) Perfekt zu [Siedfleisch](#), Roastbeef oder gekochtem Gemüse

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

-

☞ Quelle

☞ Praxis



Perfekt zu Siedfleisch (vac)

Schlagwörter: Kapern, Ei

# CHIMICHURRI-SAUCE

## Zutaten

1. 1 bunch fresh parsley, finely chopped
2. 1 clove garlic, minced
3. 1 small shallot, minced
4. 1 jalapeño, seeded and finely chopped
5. 1 teaspoon kosher salt
6. ½ teaspoon freshly cracked black pepper
7. 3 tablespoons red wine vinegar
8. 1 lemon, juice and zest
9. ¼ cup extra-virgin olive oil



Pikante Sauce zu Rindsgrilladen

## Zubereiten

1. Add to a medium mixing bowl, stir, and serve. This can be covered and refrigerated for up to four days. (⇒ I)

## Einfacher nach Carla (Saisunküche 7/2012)

2. 1 kleine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen grob hacken und mit einem Bund Kräutern aller Art im Cutter oder von Hand fein hacken.
3. Mit 2 TL mildem Paprika, 1/2 TL Salz und 1 TL grobem Pfeffer würzen.
4. Mit 4 EL Wasser, 4 EL Weissweinessig und 1 dl Sonnenblumenöl zu einer Sauce mischen.
5. Mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

## Tips⇒

⇒ I) Tel quel kopiert aus Anovaculinary

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Sauce kalt

Mutation: 2017.04.19 [Chimichurri-Sauce](#)

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material

kalt mixen





Rezepte für den Combi-Steam SL/XSL

Rezepte für den  
Combi-Steam SL/XSL

26

## V-ZUG: INHALTS- VERZEICHNISSE

Eigentlich wäre es angenehm, direkt in SalixCulinaire die verschiedenen Bücher durchsuchen zu können.

Leider lassen sich **nur wenige Inhaltsverzeichnisse** aus den pdf so kopieren, dass sie ordentlich im iBook ankommen. Teils sitzen in einer Zeile hinter jeder Spalte Absatzzeichen. So vorhanden, könnten aber wohl die **Stichwortverzeichnisse**, die nicht in Spalten gegliedert sind, sauber kopiert werden.

### V-ZUG AG

Industriestrasse 66, 6301 Zug  
vzug@vzug.ch, www.vzug.ch

© V-ZUG AG, 6301 Zug, 2009



98842143



# COMBI-STEAM HSL - BEDIENUNGSANLEITUNG

**Gesamtes Dokument [im Internet](#)**

## **Inhaltsverzeichnis (J21003.010-BC)**

I Sicherheitshinweise	6
I.1 Verwendete Symbole.....	6
I.2 Allgemeine Sicherheitshinweise .....	7
I.3 Gerätespezifische Sicherheitshinweise .....	8
I.4 Gebrauchshinweise .....	10
2 Entsorgung	13
3 Erste Inbetriebnahme	14
4 Gerätebeschreibung	15
4.1 Aufbau .....	15
4.2 Bedien- und Anzeigeelemente.....	15
4.3 Garraum .....	16
4.4 Zubehör.....	17
5 Betriebsarten .....	19
5.1 Übersicht Betriebsarten .....	19

5.2 Dämpfen .....	19
5.3 Heissluft .....	20
5.4 Heissluft mit Beschwadern .....	20
5.5 Regenerieren.....	21
5.6 Heissluft feucht .....	22
6 Bedienung	23
6.1 Wasserbehälter füllen.....	24
6.2 Betriebsart wählen und starten.....	24
6.3 Einstellungen kontrollieren und ändern .....	26
6.4 Dauer einstellen.....	26
6.5 Startaufschub / Ende einstellen .....	26
6.6 Kerntemperatur .....	28
6.7 Betriebsart abbrechen / vorzeitig beenden .....	29
6.8 Betriebsart ändern .....	30

6.9 Timer .....	30	9.2 Favoriten wählen und starten.....	53
6.10 Betriebsende .....	32	9.3 Favoriten ändern .....	54
6.11 Gerät ausschalten.....	33	9.4 Favoriten löschen.....	54
6.12 Wasserbehälter leeren .....	34	10 Tipps und Tricks	55
7 GourmetGuide	35	10.1 Garergebnis unbefriedigend... ..	55
7.1 Rezeptbuch .....	35	10.2 Allgemeine Tipps.....	56
7.2 Eigene Rezepte .....	37	10.3 Energie sparen .....	56
7.3 GarAutomatik .....	41	11 Benutzereinstellungen	57
7.4 Profi-Backen.....	43	11.1 Übersicht Benutzereinstellungen.....	57
7.5 Zartgaren .....	44	11.2 Benutzereinstellungen anpassen .....	57
7.6 RegenerierAutomatik.....	49	11.3 Sprache .....	58
8 EasyCook	51	11.4 Display.....	58
8.1 Übersicht Lebensmittelgruppen .....	51	11.5 Datum .....	58
8.2 Lebensmittel wählen und starten .....	52	11.6 Uhr .....	58
9 Favoriten	53	11.7 Benachrichtigungen .....	59
9.1 Favoriten erstellen.....	53	11.8 Gerät entkalken .....	60

11.9 Wasserhärte .....	60	12.6 Halogenlampe ersetzen.....	66
11.10 Lautstärke .....	60	12.7 Zubehör und Auflagegitter reinigen.....	67
11.11 Assistenzfunktionen .....	60	12.8 Entkalken .....	68
11.12 Temperatur .....	61	13 Störungen selbst beheben	72
11.13 Kindersicherung .....	62	13.1 Was tun, wenn .....	72
11.14 V-ZUG-Home .....	62	3.2 Nach einem Stromunterbruch.....	76
11.15 Geräteinformation.....	62	14 Zubehör und Ersatzteile	78
11.16 Demomodus.....	62	14.1 Zubehör.....	78
11.17 Werkseinstellungen.....	63	14.2 Sonderzubehör .....	78
12 Pflege und Wartung	64	14.3 Ersatzteile .....	79
12.1 Aussenreinigung.....	64	15 Technische Daten	80
12.2 Garraum reinigen .....	64	15.1 Hinweis für Prüfinstitute.....	80
12.3 Gerätetür reinigen .....	65	15.2 Temperaturmessung.....	80
12.4 Türdichtung reinigen.....	66	15.3 Produktdatenblatt .....	81
12.5 Türdichtung ersetzen.....	66	15.4 Standby-Sparautomatik .....	82
		15.5 «Open source» Lizenz-Verweis.....	82
		16 Stichwortverzeichnis	84
		17 Service & Support	87





# COMBI-STEAM - EASY COOK

EasyCook 4	
Symbolerklärung.....4	
Betriebsarten .....5	
GourmetGuide..... 5	
Optimaler Gebrauch ..... 6	
Einstellungen 7	
Gemüse..... 7	
Backwaren..... 11	
Wähe und Pizza.....20	
Kartoffeln..... 21	
Auflauf und Gratin..... 22	
Fleisch.....23	
Beilagen..... 30	
Getreide ..... 33	
Hülsenfrüchte.....35	
Geflügel.....36	
Fisch und Meeresfrüchte..... 37	
Früchte und Obst .....38	
Milchprodukte .....40	
Dessert.....40	
Pilze ..... 41	
Eier..... 42	
Marroni..... 42	
Hygiene.....43	
Wellness..... 43	
GarAutomatik 44	
RegenerierAutomatik 50	
Sterilisieren, Einmachen 51	
Notizen 54	

# REZEPTE COMBI-STEAM SL (V-ZUG)

## Theorie

- 7 Allgemeine Informationen
- 8 Zubehör
- 9 Bedienung
- 10 Anwendungen und Tipps
- 13 Hinweise und Abkürzungen

## Apéro Vorspeisen

- 16 Apérogebäck
- 18 Lachsschnecken
- 18 Schinken-Prussiens
- 19 Süsse Prussiens
- 19 Nussschnecken
- 20 Brötchen mit Schinkenfüllung
- 22 Brötchen mit Quarkfüllung
- 22 Brötchen mit Salamifüllung
- 24 Kabissalat mit Speck und Brotcroûtons
- 26 Lauch-Feta-Rosinen-Salat
- 26 Zucchini-Mandel-Schinken-Salat
- 28 Zander-Lachs-Terrine
- 30 Wildterriner
- 32 Gemüseterriner

## Fisch Geflügel Fleisch

- 36 Fisch in Blätterteigtüte
- 38 Fischröllchen
- 40 Kalbslet im Kräutermantel

- 42 Rindsstroganoff
- 44 Siedfleisch
- 46 Limetten-Pouletbrüstchen
- 48 Kalbscôtelette im Blätterteig
- 50 Schweinscôtelette im Blätterteig
- 52 Berner Platte

## Beilagen Gratins

- 56 Orientalischer Reis
- 58 Risotto-Variationen
- 60 Polenta mit Gemüse
- 62 Linsen mit Griessgnocchi 64 Ebly grün-rot
- 66 Teigwarengratin
- 68 Auberginengratin
- 70 Gemüsegratin

## Gemüse

- 74 Gemüsebeet
- 76 Bunte Bohnenplatte
- 78 Gefüllte Kohlrabi
- 80 Zucchini-Schiffchen

## Desserts Süsses Gebäck

- 84 Orangen-Karamell-Flan
- 86 Schokoladen-Lebkuchen-Flan
- 86 Kokos an
- 88 Rotweinzwetschgen
- 90 Früchtekompott
- 92 Dampfnudeln
- 94 Apfeljalousien

- 96 Knusperfeigen
- 98 Zitronen-Muffins
- 100 Blaubeer-Muffins
- 100 Schoko-Bananen-Muffins
- 101 Aprikosen-Marzipan-Muffins
- 101 Karotten-Muffins
- 102 Zitronen-Cake
- 104 Schoko-Rotwein-Cake
- 104 Multi-Frutti-Cake
- 106 Zupfkuchen

## Brot Wähen

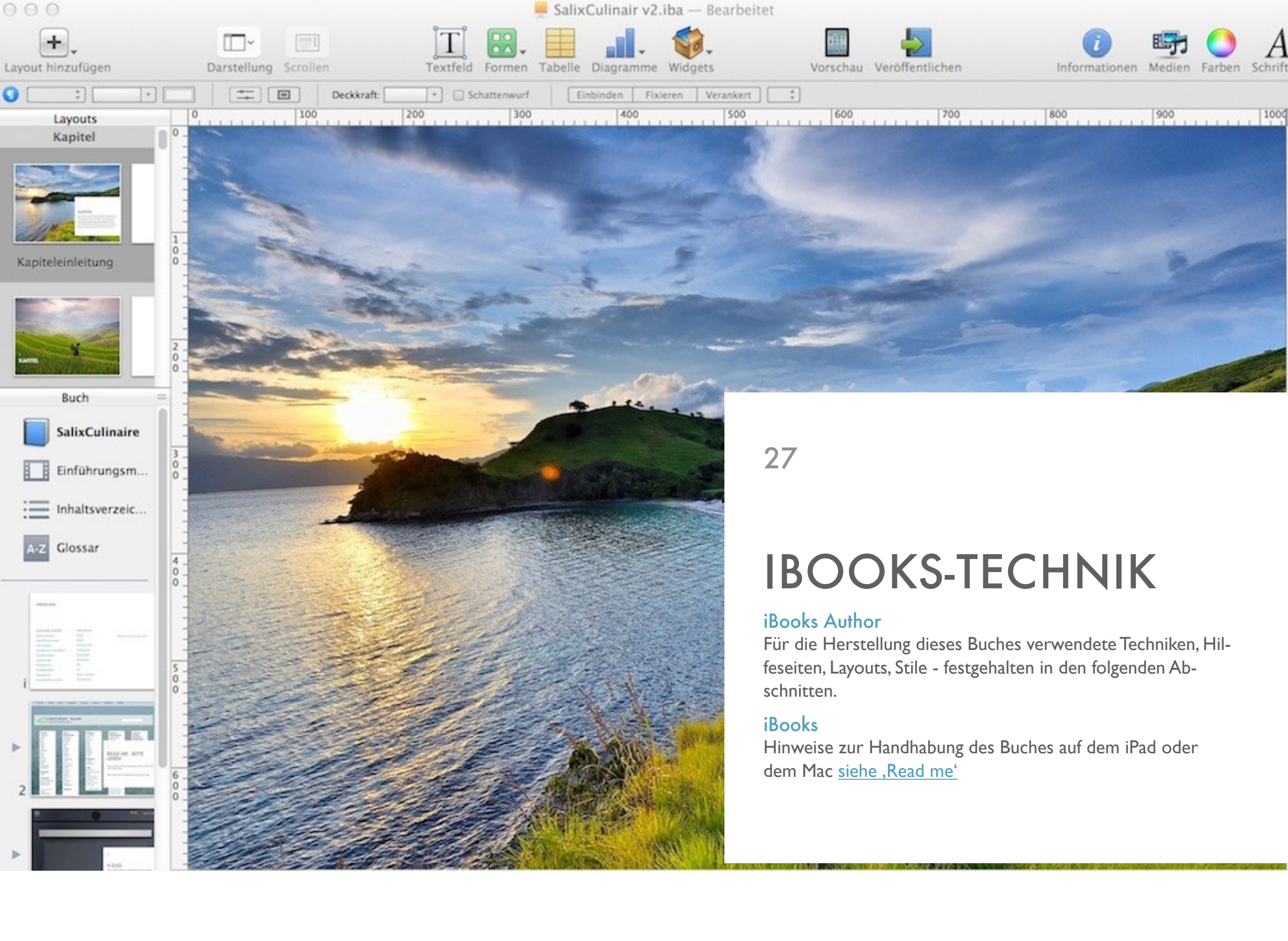
- 110 Baumnuessfocaccia
- 112 Italienischer Brotkranz
- 114 Exotisches Brot
- 116 Vollkorn-Pausenbrötchen
- 118 Lauch-Käse-Kuchen
- 120 Champignon-Kuchen
- 120 Spargel-Kuchen
- 121 Kürbis-Kuchen
- 121 Chicorée-Kuchen mit Gorgonzola

## GourmetDämpfen

- 124 Bauernsuppe
- 126 Topinambursuppe
- 128 Spargelstrudel
- 130 Lammvoressen
- 132 Pouleteintopf
- 134 Kalbshaxen
- 136 Kalbsrollen im Blätterteig
- 138 Kartoffelgratin

140 Gemüse-Pesto-Lasagne  
142 Wirzgratin Bolognese  
144 Ratatouille  
146 Auberginentatar  
148 Bohnen im Speckmantel  
150 Karotten im Speckmantel  
150 Lauch im Schinkenmantel  
151 Spargeln im Rohschinkenmantel  
151 Chicorée im Schinkenmantel  
152 Gefülltes Gemüse  
154 Glace im Knusperteig  
156 Schoko-Überraschung  
158 Schenkeli  
160 Kartoffel-Früchtekuchen  
162 Zopf  
164 Vanillebrötli





27

# IBOOKS-TECHNIK

## iBooks Author

Für die Herstellung dieses Buches verwendete Techniken, Hilfesseiten, Layouts, Stile - festgehalten in den folgenden Abschnitten.

## iBooks

Hinweise zur Handhabung des Buches auf dem iPad oder dem Mac [siehe ‚Read me‘](#)



# TECHNIKEN

## Links betr. Hilfe und anderes

1. iBooks Author Hilfe = [weitergehende Online Ustü:](#)
  - ★ Einen [Platzhalter zu einem Vorlagenlayout](#) hinzufügen:
  - ★ [Selber erstellte Textfelder:](#)
  - ★ [iBA Tips and Tricks 01 | Apple Support Communities](#) u.a. wie das **Co-ver** in offenem Buch anzeigen, formatieren Links
  - ★ [Leistungsoptimierung bei iBooks Author-Büchern - Apple Support](#)
  - ★ [Wie gross sollen Fotos sein?](#)
2. Links formatieren nach dem Erstellen des Links: Formattierungsleiste ,a v'- ,ohne', ► einfügen, markieren, Farbe 3. grüne von oben

## Abläufe

Sichern, publizieren

Vorlage sichern: Ablage - Als Vorlage sichern - Ordner Meine Vorlagen - SalixCulinaire\_YYYY\_MM\_TT\_hhmm.ibatemplate

Projekt ibooks.author sichern: Ablage sichern - Ordner Projekte - SalixCulinaire vn.iba

*Projekt ibooks.author exportieren:* Ablage - exportieren - iBooks - Ordner iBooks - SalixCulinaire vn.iBooks

In iBooks auf Mac verschieben: SalixCulinaire vn.iBooks in iBooks.app ziehen (vorher die alte Version löschen oder auch nachher)

Buch in iBooks auf iPad aktualisieren: iPad anschliessen, iTunes öffnen, iPad anklicken - Bücher die neue Version ankreuzen - anwenden. Dann wird Buch im unteren Teil der iTunes-Seite angezeigt (ebenso auf dem iPad unter ,Bücher)



iPad: Neue Version in die richtige Sammlung bewegen

*...mehr auf nächster Seite*

## Links erstellen

Zu einer Stelle auf anderer Seite im Buch springen: z.Bsp. [Kapitel 2:VZUG](#)

iBooks Author-Hilfe:

1. Wählen Sie den Text oder das Bild aus, der/das als Link verwendet werden soll.
2. Ist das **Informationsfenster** „Link“ nicht geöffnet, klicken Sie auf die Taste „Informationen“  in der **Symbolleiste** und dann auf die Taste „Link“ .
3. Klicken Sie im Informationsfenster „Link“ auf „Hyperlink“.
4. Markieren Sie das Feld „Als Hyperlink aktivieren.“
5. Öffnen Sie das Einblendmenü „Ziel“ und wählen Sie eine Option aus.
  - 1 *Webseite:* Geben Sie eine URL-Adresse ein.
  - 2 *E-Mail Nachricht:* Geben Sie E-Mail Adresse und Betreff ein.
  - 3 *Lesezeichen:* Öffnen Sie das Einblendmenü „Name“ und wählen Sie ein Lesezeichen aus.  
Ist das Einblendmenü „Name“ leer, fügen Sie Lesezeichen wie nachfolgend beschrieben hinzu.
  - 4 *Abbildung:* Klicken Sie auf eine Abbildung in der Namensliste. Damit nur bestimmte Arten von Abbildungen angezeigt werden (etwa alle Filme oder alle Galerien), öffnen Sie das Einblendmenü „Stil“ und wählen Sie eine Option aus.
  - 5 *Kapitel oder Abschnitt:* Öffnen Sie das Einblendmenü „Kapitel“ und wählen Sie eine Option aus.
  - 6 *Seitenzahl:* Geben Sie eine Seitenzahl ein.

### Add links to another book in iBooks (wenn es aus iTunes-Shop stammt)

To link to another book in iBooks, you need to know the book's asset ID.

Find a book's asset ID by going to its iTunes Preview webpage and checking the number in its URL.

For example, in the URL

<https://itunes.apple.com/us/book/e.-o.-wilsons-life-on-earth/id888107968?mt=13>, the asset ID is 888107968. A link to this book would be <ibooks://assetid/888107968>.

If the other book was created with iBooks Author, you can link to a specific location in it by using the format in the "Add links to other parts of the same book in an HTML Widget" section above. Just include the asset ID in the link. For example:

[ibooks://assetid/888107968#page\(10\)](ibooks://assetid/888107968#page(10))

[ibooks://assetid/888107968#chapter\(2\)](ibooks://assetid/888107968#chapter(2))

Linking to a specific part of a different book is only supported for non-ePub format books created with iBooks Author. If you use the asset ID of an ePub and specify a page number, the ePub will open, but not to the correct page. You can also use links that include the asset ID in other apps, such as Mail and iTunes U, and the links will open in iBooks.

[Link zu anderem Buch](#), nicht nur zu **Büchern** in AppleStore, sondern bspw. **locally**

Link - Option URL - URL eingeben:

[ibooks://assetid/12345678#page\(10\)](ibooks://assetid/12345678#page(10))

In Finder - gehe zu und eingeben

~/Library/Containers/com.apple.BKAgentService/Data/Documents/iBooks/Books führt zu den gespeicherten Büchern. Der Dateiname ohne prefix ist die Asset-ID für Verknüpfungen.

**Achtung:** Link zu einem pdf funktioniert nicht!

## Stichwortverzeichnis oder Cross Reference list

### dank Lesezeichen

[2015\\_08\\_28 Zartgaren in Sauce](#)

dank

<http://www.dummies.com/how-to/content/how-to-add-a-hyperlinked-crossreference-in-ibooks-.html>

## Entwicklung der Dateigrösse .ibooks

2015\_07\_17\_1551: nur mit Kapitel iBooks-Technik & Read-me, d.h. 2xRezept 2.4MB

2015\_07\_17\_1741 mit allen Kapiteln und Seiten ohne die eigentlichen Rezeptkapitel, noch ohne die richtigen Fotos 2.8 MB

2015\_07\_17\_2122 mit allen Kapiteln und Seiten mit Fotos - ohne die eigentlichen Rezeptkapitel 12.1MB

2015\_07\_18\_1635 wie oben mit ein paar Bereinigungen 10.4MB

2015\_07\_19\_1113 wie oben aber mit allen notw. EasyCook Seiten 10.7MB total 50 Seiten

2015\_08\_02 13.5 MB für 88 Seiten, davon 50 Seiten Basis 10.7MB, somit für 38 Rezepte 2.8MB (pro Rezept 80Kb)

2014\_09\_28 19.4 MB für 144 Seiten, davon 50 Seiten Basis 10.7MB, somit für 94 Rezeptseiten 8.7 MB (pro Rezept 92 Kb)

## Schriftarten

nur diejenigen verwenden, die in Formattierungsleiste gezeigt werden. d.h. nicht aus ,cmd T'! Achtung bei Icons mit Schriftart bspw. STSong oder Song

## pdf in ibook integrieren

Scrollbalken - Foto einer Seite oder einzelne pdf-Seite hineinziehen



Icons

 Quelle



# REZEPT-VORLAGE

## Zutaten

1. Text hier eingeben
2. Lorem ipsum dolor
3. Absatzstil:Aufzählungstext allg 14pt

Siehe auch Zubereitungsvariante:  
aköakjkaklfj



Slogan, Absatzstil Slogan

## Vorbereiten

1. Aufzählungstext allg.Lorem ipsum dolor sit amet, ligula suspendisse nulla pretium, rhoncus tempor placerat fermentum, enim
2. integer ad vestibulum volutpat. Nisl rhoncus turpis est, vel elit, congue wisi enim nunc ultricies sit, magna tincidunt. Maecenas aliquam maecenas ligula nostra, accumsan tac
3. iti. Sociis mauris in integer, a dolor netus non dui aliquet, sagittis felis sodales, dolor sociis mauris, vel eu libero cras. Interdum at. Eget habitasse elementum est, ipsum purus ped

## Garen

4. e porttitor class, ut adipiscing, aliquet sed auctor, imperdiet arcu per diam dapibus libero dui. Enim eros in vel, volutpat nec pellentesque leo, temporibus scelerisque nec.
5. Ac dolor ac adipiscing amet bibendum nullam, massa lacus molestie ut libero nec, diam et, pharetra sodales eget, feugiat ullamcorper id tempor eget id vitae. Mauris pretium eget aliquet

## Sauce

6. Ac dolor ac adipisci

## Tips

⇒ 1) Die Nummern stellen Fussnoten dar! manuell entsprechend Herkunft numerieren - Absatzstil: ‚Aufzählungstext 14pt (man. num.)‘  
Lorem ipsum

Garschritt / Betriebsart / °C / Zeit / Auflage / Material  
Garschritt / Funktion / Betriebsart / Kerntemp. / Ofentemp. / Dauer / Ende / Auflage / Material  
Absatzstil:Aufzählungstext allg 14pt, (man. numerieren!)

↔Quelle

↔Praxis

Schlagwörter: Hauptzutat, Oberbegriff, alternative Hauptzutat, Technik, Betriebsart, Absatzstil  
Text Mini  
Mutation: jjjj.mm.tt Abschnittstitel, als Lesezeichen hinzufügen, in Neuste Rezepte als Link einfügen

# EASYCOOK-VORLAGE

Hier vor allem die Einstellungen für den CombiSteamer und den Kleinbackofen. Im übrigen die Rezepte beachten.

Produkt/Form/Quelle	Vorgang	Betriebsart	°C	Vorh.?	Dauer	Aufl.	Zubehör

Links zu obiger Tabelle:

1) Links können nicht in Tabellenzelle erstellt werden!