

BRATENREINEN UNTER DER LUPE

WOHLFÜHLKLIMA FÜR DEN BRATEN

Wie auf der Jagd braucht es auch in der Küche die situationsgerechte Ausrüstung. Werner Steckmann hat sich mit Hilfe der ein oder anderen Wildsau Stärken und Schwächen verschiedener Bräter angesehen.

Text & Bild: Werner Steckmann

Fleisch kann man roh essen – bekömmlicher und für den eigenen Körper noch wertvoller wird es aber erst durch Braten, Grillen oder Schmoren. Sehr vereinfacht dargestellt besteht es aus Muskeln. Muskeln sind gebündelte Proteinfasern, die selbst wiederum aus den sogenannten Muskelfibrillen bestehen. In diesen ist der Löwenanteil des im Fleisch enthaltenen Wassers gebunden, das für die Saftigkeit zuständig ist. Werden diese Muskelfasern auf über 40 °C erhitzt, verändern sich die im Muskel vorhandenen Proteine: Der Muskel verkürzt sich, wird umso fester und zäher, je länger das Fleisch erhitzt wird. Ob unser Braten nun zart oder zäh wird, liegt in erster Linie am Alter und an der Qualität des Fleisches, dessen Reifung und nur in zweiter Linie an der Garmethode.

Wildbretteile aus reinem Muskelfleisch wie das Filet und Teile der Keule sind prädestiniert für das Grillen und Kurzbraten und werden durch zu langes Garen nur trocken. Auch Fleischteile mit viel Bindegewebe wie Hals, Brust und Haxen werden durch den Wasserverlust beim langen Braten immer hart und zäh. Gart man aber dieses Fleisch in Flüssigkeit (wie z.B. einen Tafelspitz), wird es weich und zart, da sich die Kollagene des Bindegewebes bei Temperaturen über 80 °C in Gelatine verwandeln.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN BRATEN UND SCHMOREN

Als „Braten“ bezeichnet man das trockene Garen. Dabei werden zwei Arten unterschieden: Das scharfe Anbraten bei hohen und das anschließende Weiterbraten bis zur gewünschten Garstufe bei moderaten Temperaturen. Typi-



1

Durch den Rost in der Bratform aus Edelstahl kann fetteres Fleisch sehr gut abtropfen.



2

Römertöpfe werden vor Gebrauch gewässert. Da sie das Wasser wieder abgeben, wird das Wildbret besonders zart und saftig.



3

Dutch Oven machen dank Gusseisen und stabilem Henkel auch über dem Lagerfeuer oder auf dem Grill eine gute Figur.

Das müssen Sie beachten

REINIGUNG DER FORMEN

1 **Edelstahl**

Nach dem Gebrauch sollte man die Reine mit einem handelsüblichen Spülschwamm reinigen und in die Spülmaschine geben. Bei eingebraunten Verfärbungen den Edelstahl nicht mit Metallschwämmen u.ä. verkratzen, sondern mit Essigessenz oder etwas Soda aufkochen lassen. Für hartnäckigere Flecken gibt es Spezialreiniger im Fachhandel.

2 **Römertopf**

Nachdem man seinen Römertopf ungefähr hundert Mal in Verwendung hatte, sollte man ihn mit Wasser füllen, einen Schuss Essig (oder Essigessenz) dazugeben und das Unterteil im Backofen zirka eine halbe Stunde bei 200°C sich selbst überlassen. Danach sind die Poren wieder frei, atmungsaktiv und speichern Wasser wie am ersten Tag.

3 **Dutch Oven**

Der Dutch Oven sollte nicht ins Wasser gestellt und nicht mit Spülmitteln gereinigt werden, da er ansonsten rosten könnte. Also bitte nur ausspülen, hinterher gründlich abtrocknen und leicht mit einem Speiseöl abreiben. Dann passiert dem guten Stück bis zum nächsten Einsatz nichts. Sollte der Topf mal schlimmer verschmutzt und durch vorgenannte Maßnahmen nicht mehr zu säubern sein, dann hilft es oft, den Dutch Oven mit Backofenspray einzusprühen, einwirken zu lassen, auszuspülen und wieder gründlich abzutrocknen. Die Gusseisen-typische Patina muss nun aber wieder neu aufgebaut werden. Dazu reibt man den „Dicken“ dünn mit Sonnenblumenöl ein und legt ihn für etwa eine Stunde auf den heißen Grill.

sches Beispiel für das schnelle Braten bei hohen Temperaturen in der Pfanne sind etwa Steaks, Medaillons und Schnitzel. Beispiele für das langsamere Weiterbraten im Bräter sind das fränkische Schäufele, der Krusten- oder der klassische Schweinebraten. Der Ofen ist das Mittel der Wahl, wenn es um das längere Braten bei niedrigeren Temperaturen geht. Falls rösche Haut oder knuspriger Speck wie bei Schäufele oder der Weihnachtente ein Erfolgskriterium bei den jeweiligen Gerichten sind, so muss man rechtzeitig vor dem Ende der Garzeit den Deckel des Bräters entfernen und gegebenenfalls das Gargut noch einmal umdrehen.

Magere Teilstücke vom Wild werden erst durch Schmoren schön zart und saftig. Dabei wird das zu schmorende Fleisch zuerst scharf angebraten, um die Poren zu verschließen und Röstaromen zu erzeugen. Danach wird das Schmorgut mit Flüssigkeit abgelöscht und in einer geschlossenen Bratenreine bei milden Temperaturen leicht köchelnd fertig gegart. Durch diese Garmethode wird selbst langfasriges Fleisch butterweich und zart. Jedoch erhält man keine knusprige Haut oder Kruste. Typische Gerichte, die auf dieser Zubereitungsmethode basieren, sind Ragout, Sauerbraten, Rouladen, Gulasch und Eintöpfe. Diese schmecken mit jedem Aufwärmen intensiver und zarter. Kurz gefasst kann man es also wie folgt auf den Nenner bringen: „Je niedriger die Temperatur und länger die Garzeit, desto saftiger das Ergebnis.“

BRATENREINEN IM VERGLEICH

Egal ob trocken gegart oder in Flüssigkeit geschmort werden soll: Sogenannte Bratenreinen sind hier Mittel und Weg zum vollen Sonntagsbauch. Dabei gibt es verschiedene Bauweisen: **Aluguss-Bräter** z.B. sind verhältnismäßig leicht und gehören zu den meistgekauften

Modellen auf dem Markt. Die sehr gute Wärme-Leitfähigkeit macht Aluminium zu einem hervorragenden Werkstoff für Töpfe, Pfannen und Bräter. Darüber hinaus sind sie, um ein Anbrennen zu verhindern, immer mit einer Antihafbeschichtung versehen. Dieser Bräter ist durch seinen formstabilen fein abgedrehten Thermoboden bestens für Gas, Elektro, und Ceran-Kochfelder geeignet. Zusätzlich kann man den hitzebeständigen Glasdeckel gut als Auflaufform oder zum Warmhalten von Gerichten im Ofen verwenden. Außerdem ist beides spülmaschinenfest. Wegen seiner Antihafbeschichtung sollte man Alugussbräter aber nicht zu stark (>200°C) oder punktuell erhitzen. Außerdem vertragen sie Holz- oder Kunststoff-Bratenwender bzw. -löffel besser als solche aus Metall. Ein Bräter mit beschädigter Beschichtung sollte umgehend ausgetauscht werden.

Die klassische große, rechteckige **Bratform aus Edelstahl** mit oder ohne Deckel hat auch heute noch ihre Existenzberechtigung in der Küche. Sie wird oft mit einem etwas vom Boden entfernten Innenrost geliefert. Durch ihre rechteckige Form nutzt sie den Platz im Ofen optimal aus, ist relativ leicht, rostfrei, langlebig, geschmacksneutral und darf in die Spülmaschine. Man sollte aber diese Bratenreinen nicht mit Pfannen verwechseln und sie z.B. auf Induktions- oder Elektroherden verwenden, da sie sich dann verziehen würden. Aus dem gleichen Grund sollte eine Bratenreine aus Edelstahl auch nicht längere Zeit leer erhitzt werden. Als einziger wirklicher Nachteil wäre die ungenügende Wärme-Leitfähigkeit zu nennen.

Nummer drei in der Runde sind die sogenannten **Dutch Oven**. Durch den Barbecue-Boom der letzten Jahre werden sie auch bei uns immer populärer. Die Töpfe aus Gusseisen eignen sich hervorragend zum Kochen, Bra-

Knusper, knusper...
Wer rösche Haut oder knusprigen Speck haben will, nimmt einfach kurz vor Ende der Garzeit den Deckel vom Bräter.

