

## Kurzgebratenes (Info)

Kategorien: Information, Kochtechnik, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

### Anleitung:

Seit alters her ist Fleisch ein fester Bestandteil unseres Speiseplanes mit einer schier unbegrenzte Anzahl von Zubereitungsmoeglichkeiten. Allein fuer die schnelle Kueche gibt es eine Vielzahl koestlicher kurzgebratener Fleischgerichte. Ein paar davon moechten wir Ihnen vorstellen und darueber hinaus auf Fleischqualitaeten und Tipps zum Braten eingehen.

### Kochtipps und Infos:

\* Zum Kurzbraten eignet sich portioniertes Fleisch junger Tiere, wie z.B. Steaks vom Ruecken, Schnitzel, Filets, Medaillons und Innereien.

\* Fuer Gebratenes gibt es unterschiedliche Garstufen. Helles Fleisch wird generell durchgebraten, mit Ausnahme von Kalbs- und Lammfilets, die auch auf den Punkt, zartrosa gebraten werden. Fuer dunkles Fleisch gibt es mehrere Garstufen. Diese sind: Rare, hier wird das Fleisch nur kurz angebraten, es bleibt innen roh, ist kaum temperiert und der Fleischsaft ist dunkelrot. Medium rare oder auch Englisch gebratenes Fleisch bleibt innen rot, ist warm und der Fleischsaft ist roetlich. Die haeufigste Garstufe ist Medium, das Fleisch wird auf den Punkt gebraten und bleibt innen zart rosa. Welldone oder voellig durchgebratenes Fleisch darf nicht mehr rosa sein, der Fleischsaft ist hell und klar.

\* Die Bratdauer richtet sich nach Groesse und Art des Stueckes. Die Garstufe erkennt man durch die Fingerdruckprobe. Je schwammiger das Fleisch sich anfuehlt, desto roher ist es noch im Inneren.

\* Fleisch zum Kurzbraten bei starker Hitze anbraten, damit sich die Poren schliessen. Dann bei milder Hitze weiter braten, bis der gewuenschte Garzustand erreicht ist.

\* Wichtig ist, dass nicht zu viel Fleischstuecke in die Pfanne gegeben werden. Die Temperatur der Pfanne kann sich dann schnell abkuehlen und das Fleisch kocht dann anstatt zu braten.

Rezepte: Zwiebelrostbraten, Saltimbocca, Geschnetzelte Kalbsleber,