



Christoph Wagner

BRATEN KÜCHE

140 feine Rezepte
von Geflügel bis Wild



Unter Mitarbeit von
Renate Wagner-Wittula

Fotografiert von
Peter Barci

pichler verlag

BILDNACHWEIS:

akg-images, Berlin: 6, 8, 11, 14

Archiv Pichler Verlag: 9

Alle übrigen Fotos sind Originalaufnahmen
von Peter Barci



ISBN 978-3-85431-525-4

styria
books

© 2010 by Pichler Verlag
in der Verlagsgruppe Styria
GmbH & Co KG
Wien · Graz · Klagenfurt
Alle Rechte vorbehalten

styriabooks.at
onlinebookshop

REDAKTION: Renate Wagner-Wittula
LEKTORAT: Josef Weilguni

FOODSTYLING: Alexander Rieder

UMSCHLAG- UND BUCHGESTALTUNG:
Bruno Wegscheider

REPRODUKTION: Pixelstorm, Wien
DRUCK UND BINDUNG:
Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal

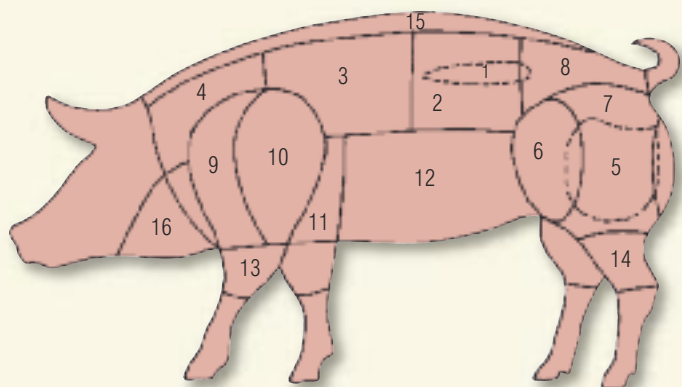
Printed in Austria

Inhalt

6	Vom Braten. Eine kleine Kulturgeschichte
11	Das entfremdete Fleisch. Versuch einer Typologie des Bratenessers
14	VOM FLEISCH ZUM BRATEN
15	Kleine Fleischkunde
33	Welches Geschirr für welchen Braten?
34	Das große Brateneinmaleins
35	Die besten Bratmethoden
41	Ideale Kerntemperaturen
43	RINDSBRATEN
65	KALBSBRATEN
85	SCHWEINSBRATEN
115	FASCHIERTE BRATEN
127	LAMM- & ZIEGENBRATEN
149	BRATHÜHNER, WACHTELN & STUBENKÜKEN
165	ENTEN, GÄNSE, TRUTHÄHNE
183	FEDERWILD
193	HASE & KANINCHEN
203	WILDBRET
215	GEBRATENE FISCHE
229	BRATENRESTE-SCHMANKERLN
234	Braten-Register alphabetisch
236	Braten-Register nach Kapiteln

Sofern nicht anders angegeben, gelten die Mengenangaben für 4 Personen.

TEILSTÜCKE VOM SCHWEIN



1 Filet (Lungenbraten) Braten, Grillen	6 Nuss Kochen, Braten, Grillen	11 Brust Dünsten, Kochen, Grillen
2 Kurzes Karree Dünsten, Braten, Grillen	7 Frikandeau Braten, Grillen	12 Bauch Braten, Dünsten, Kochen, Grillen
3 Langes Karree Braten, Grillen	8 Schlussbraten Dünsten, Braten, Grillen	13 Vordere Stelze Braten, Kochen, Grillen
4 Schopf Braten, Grillen	9 Dünne Schulter Dünsten, Kochen, Grillen	14 Hintere Stelze Braten, Kochen, Grillen
5 Kaiserteil (Schale) Braten, Grillen	10 Dicke Schulter Dünsten, Kochen, Grillen	15 Speck
	16 Göderl	

sance des „guten alten Schweinefleisches“ erster Qualität. So ist etwa im Burgenland das Wiederaufleben der Zucht des guten alten Mangalitzaschweines, auch Wollschwein genannt, nicht zuletzt Gerhard Windholz zu verdanken, der damit nicht nur seinen Gästen in der Neusiedler „Alten Mauth“ Delikates vom Schwein vorsetzen kann, sondern einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung dieser vom Aussterben bedrohten Rasse beitragen möchte. Auf feinsten Speck, der es locker mit der Top-Lardo-Konkurrenz aus Italien aufnehmen kann, setzt wiederum die Familie Krispel im steirischen Straden, deren „Neusetzer Speck“ längst Einzug in die Spitzengastronomie gehalten hat.

FAZIT: Mittlerweile ist das „Sonntagsbrat'l“ auch unter vielen Gourmets wieder ein erstrebenswertes Objekt der Gaumenlust geworden, das man nicht nur im Gasthaus genießen, sondern auch bequem daheim auf den Familientisch bringen kann, wenn man sich an folgende Tipps hält:

- Kaufen Sie dafür am besten einen gut durchwachsenen Schopf – ein schmackhaftes und saftiges Bratenstück, bei dem das Muskelfleisch von „geschmackstragenden“ Fettädrchen fein durchzogen ist. Besonders gut für einen festlichen Schweinsbraten geeignet ist auch ein saftiger Schweinebauch mit Schwarte, die Ihnen Ihr Fleischer mit seinem scharfen Spezialmesser gerne kreuzweise einschneidet (schröpft).

- Keine Angst vor fetten Schwarten! Der Großteil des Fetts brät sich ohnehin aus. Sie können aber auch nach dem Braten die Fettauflage wegschneiden, kleinwürfelig schneiden und in einer Pfanne mit etwas

Zwiebeln, Knoblauch sowie einigen kleinen Apfelstücken noch einmal gut durchbraten – und Sie haben einen g'schmackigen Brotaufstrich!

- Verwenden Sie zum Anbraten, Braten oder Backen von Schweinefleisch kein Pflanzenöl, sondern möglichst nur Schweineschmalz. Es verstärkt den guten Eigengeschmack des Fleisches wesentlich. Und merke: Fett von gesunden, natürlich gefütterten Tieren ist auch ernährungsphysiologisch betrachtet viel gesünder als jenes von Mastschweinen.

- Verwenden Sie gerade beim Schwein viel Sorgfalt auf Würze und Aroma. Neben Pfeffer und Kümmel ist vor allem Knoblauchwasser (zerdrückten Knoblauch in wenig Wasser ziehen lassen und abseihen) ein Muss. Wer seinen Schweinsbraten mit gehacktem oder gepresstem Knoblauch würzt, nimmt in Kauf, dass der Knoblauch beim Braten verbrennt und bitter schmeckt. Sehr gute Schweinsbratengewürze sind auch Korianderkörner, Neugewürz, Muskat oder Nelken. Gewürzkörner geben übrigens ein unvergleichlich besseres Aroma, wenn sie frisch gemahlen oder im Mörser zerstoßen werden.

Besonders knusprig gerät Ihr „Brat'l“, wenn Sie vor dem Würzen die eingeschnittene Schwartenseite in eine gut gesalzene Suppe (oder mit wenigen Spritzern Essig angereichertes Wasser) legen und ca. 15 Minuten darin köcheln lassen. Vorsicht: Der Braten muss dabei immer wieder angehoben werden, damit er sich nicht anlegt. Durch dieses „Blanchieren“ saugt die Schwarte viel Flüssigkeit auf und verleiht dem Braten zuletzt die erwünschte, schöne und „klirrende“ Knusperkruste.

DIE BESTEN STÜCKE VOM SCHWEIN ZUM BRATEN

SCHOPFBRATEN: das von Fett durchzogene Stück zwischen Karree und Kopf eignet sich besonders gut zum Braten im Ganzen. Liebhaber recht saftiger Schweinsbraten werden dem Schopf gegenüber dem mageren Karreestück immer den Verzug geben.

SCHWEINSKARREE (LANG ODER KURZ): dank seiner Fetteindeckung, die geschöpft (eingeschnitten) werden wollte, äußerst beliebtes Bratenstück vom Schwein. Aber Achtung: Nicht zu lange und bei zu hoher Temperatur braten, damit das Fleisch nicht an Saftigkeit verliert!

SCHWEINSLUNGENBRATEN (-FILET): das besonders zarte Fleisch lässt sich bestens im Ganzen braten. Damit das Filet beim Braten nicht zu rasch austrocknet, empfiehlt es sich, dieses in Speck, ein Schweinsnetz, in Blätterteig oder Kohlblätter einzuwickeln. Schweinslungenbraten sollte stets auf den Punkt, also nicht zur Gänze durchgebraten werden. Vor dem Aufschneiden stets rasten lassen!

BAUCHFLEISCH UND SCHWEINSBRÜSTL: gelten ob ihres nicht gerade geringen Fettanteils als besonders saftige Bratenstücke. Bauchfleisch wird wie Schopfbraten gewürzt und gebraten, das Brüstl kann wie Kalbsbrust gefüllt, vernäht und dann gebraten werden. Beide Stücke sind unter Freunden echter Schweinsbratenlust besonders begehrt und unverzichtbarer Bestandteil von Heurigenbuffets.

STELZE: wird – ob gesurt, geselcht oder natur – im Ganzen gebraten und gilt als das Symbol bodenständiger, fleischlicher Genüsse schlechthin.

SCHLEGEL UND NUSS: werden zwar meist zu Schnitzern geschnitten, können aber durchaus auch im Ganzen gebraten werden.

Roastbeef

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN ~

1,5 kg Roastbeef (Beiried)
1 EL englischer Senf / Salz und Pfeffer
aus der Mühle / Rindsuppe zum Aufgießen
Pflanzenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG ~ Das gut zugeputzte und sorgfältig entsehnte Roastbeef rundum gründlich mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf einreiben. Öl in einer geeigneten Bratenpfanne erhitzen und das Roastbeef von allen Seiten her kräftig anbraten. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Nun das Roastbeef ins heiße Backrohr schieben und etwa 10 Minuten braten. Dann die Hitze auf 170 °C, nach 20 Minuten auf 160 °C und nach 30 Minuten auf 150 °C reduzieren. Währenddessen das Fleisch einmal wenden und wiederholt mit Bratensaft begießen bzw. bestreichen. Bei Bedarf noch Suppe oder Wasser nachgießen. Das Roastbeef – je nach gewünschtem Garungsgrad – nach 60 Minuten (rare) bis 90 Minuten (well done) herausnehmen und in Alufolie gewickelt an einem warmen Ort noch etwa 10 Minuten rasten lassen. Ist die Oberfläche des Bratens kurz vor Garungsende noch nicht knusprig genug, Oberhitze stark erhöhen oder die Grillschlange zuschalten (Vorsicht: bräunt sehr rasch).

Der Klimagaren-Tipp von **Miele**

Verlässlichkeit für viele Jahre

Bei fettreichem Fleisch bzw. Fleisch mit Schwarte zu Beginn Dampf zugeben, damit das Fett besser ausbrät und eine appetitliche Kruste entsteht. Mageres Fleisch ebenfalls mit Dampfzugabe zu Beginn zubereiten, damit es nicht austrocknet.



Den Bratensatz mit etwas Rindsuppe ablöschen und (am besten in einer Saucenpfanne) kurz einreduzieren lassen. Roastbeef in Scheiben schneiden und mit dem Bratensaft servieren.

BEILAGENEMPFEHLUNG ~ Dazu Braterdäpfel, knusprige Erdäpfelpuffer und englisches Gemüse, Erbsen, Karotten oder Karfiolröschen.

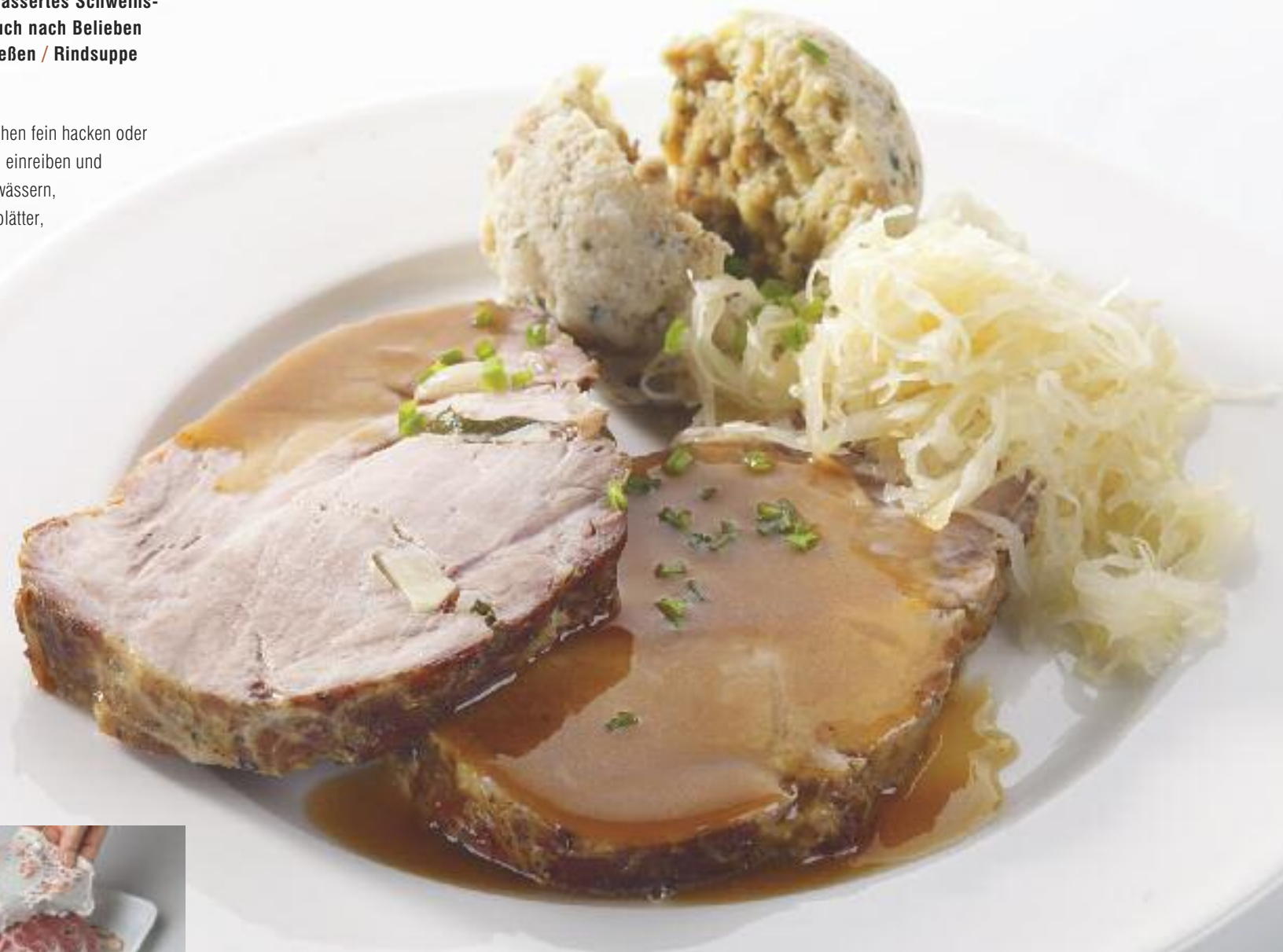
Für den in England traditionell dazu servierten **YORKSHIRE PUDDING** verschlagen Sie 4 Eier mit 200 g Mehl, 500 ml Milch, 50 g flüssiger Butter (oder klassisch: Nierenfett) sowie einer Prise Salz, stellen die Masse 30 Minuten kalt und backen den Pudding in kleinen ausgefetteten Förmchen etwa 30 Minuten bei 200 °C. Diese Beilage harmoniert freilich auch mit anderen Fleischgerichten.

Mostviertler Sonntagsbraten im Netz

ZUTATEN ~ 1 Schopfbraten (ca. 1 kg) / Schweinsknochen / 1 gewässertes Schweinsnetz / 2 Lorbeerblätter / Wacholderbeeren, Pfefferkörner / Knoblauch nach Belieben
1 gelbe Rübe / 1 Karotte / 2 Zwiebeln / ca. 750 ml Most zum Aufgießen / Rindsuppe oder Butter und Mehl für die Sauce / Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG ~ Ganz nach Geschmack mehr oder weniger Knoblauchzehen fein hacken oder zerdrücken. Den Schopfbraten rundum gut mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauch einreiben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Währenddessen das Schweinsnetz gut wässern, trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche auflegen. In die Mitte die Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner gruppieren oder den Braten mit den Gewürzen spicken. Den Schopfbraten mit der „schönen Seite“ nach unten darauflegen und gut in das Netz einwickeln. Gelbe Rübe, Karotte und die Zwiebeln in grobe Stücke teilen und gemeinsam mit den Knochen in eine passende Bratenpfanne legen. Das Backrohr auf 170–180 °C vorheizen. Nun den Braten mit der „schönen Seite“ nach oben auf die Knochen und das Gemüse setzen und unter ständigem Begießen mit Bratensaft etwa 1 ½–2 Stunden weich braten. Währenddessen wiederholt Most zugießen. Sollte der Braten gegen Ende der Bratzeit noch nicht schön goldbraun und knusprig sein, kurz noch etwas Oberhitze zuschalten. Den Braten herausheben und warm rasten lassen. Den Bratensaft abseihen, mit etwas Rindsuppe einkochen lassen und ganz nach Belieben noch zusätzlich mit einer lichten Einbrenn aus Mehl sowie Butter verrühren und erst dann sämig einkochen lassen. Den Braten tranchieren und mit der fertigen Mostsauce servieren.

BEILAGENEMPFEHLUNG ~ Semmel-, Servietten- oder Erdäpfelknödel sowie Krautsalat.



Lamnbraten im Brotmantel

Klimagegart

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN ~ 1 ausgelöste Lammschulter oder -keule von ca. 1,5 kg / 1–1,5 kg Brotteig (fertig oder selbstgemacht) / 1 Karotte / 1 gelbe Rübe ½ Sellerieknolle / kräftiger Rotwein / 600 ml Lammfond oder Rindsuppe zum Aufgießen je 1 Rosmarin- und Thymianzweig / 1–2 Knoblauchzehen / Rosmarin, Thymian / Salz Pfeffer / Olivenöl / kalte Butterstückchen nach Belieben / ca. 250 ml Wasser für die Dampfstöße

ZUBEREITUNG ~ Das ausgelöste Lammfleisch waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen. Den Knoblauch fein schneiden oder zerdrücken und das Lammfleisch damit einreiben. Am besten eine gute Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Dann mit Küchengarn wie einen Rollbraten in Form binden.

Nun in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Lammfleisch rundum anbraten und wieder herausheben. Das in grobe Würfel geschnittene Gemüse zugeben und kurz anrösten. Einen recht großzügigen Schuss Rotwein zugießen, bei starker Hitze fast völlig einkochen lassen, dann mit Lammfond oder Suppe aufgießen und abermals aufkochen lassen. Die Kräuterzweige zugeben, das Lammfleisch wieder einlegen und alles gute 10–15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Inzwischen den vorbereiteten Brotteig ausrollen. Das Lammfleisch herausheben, kurz abtropfen lassen und gut in den Brotteig hüllen. Dabei die Enden sorgfältig festdrücken! In eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backform legen und im nicht vorgeheizten Backrohr bei 170–190 °C etwa 1 ½–1 ¾ Stunden braten. (Die mit einem Bratenthermometer gemessene Kerntemperatur sollte ungefähr 85 °C betragen.) Den Backofen dabei auf 3 Dampfstöße programmieren (s. u.). Kurz vor Garungsende den zurückgebliebenen Bratenfond abseihen, bei Bedarf noch etwas Fond oder Suppe zugießen, nochmals kräftig aufkochen lassen und nach Belieben mit eingerührten kalten Butterstückchen abrunden. Den Lamnbraten im Brotteig aufschneiden und die Sauce dazu extra servieren.

BEILAGENEMPFEHLUNG ~ Knackige Gemüse wie Erbsenschoten oder Karotten, grüner Blatt- oder Rucolasalat mit Speckkrusteln.

1. Dampfstoß nach 6 Minuten
2. Dampfstoß nach weiteren 15 Minuten
3. Dampfstoß nach weiteren 15 Minuten

TIPP ~ Wenn Sie den Lamnbraten vor dem Anbraten mit einem Küchenspagat wie einen Rollbraten in Form binden, den Faden allerdings vor dem Einwickeln in den Brotteig wieder entfernen, dann sieht der Braten noch besser aus. Nach demselben Rezept können Sie auch gekochten Schinken in Brotteig zubereiten, wobei sich in diesem Fall die Garungszeit wesentlich verringert.



Der Klimagaren-Tipp von **Miele**

Verlässlichkeit für viele Jahre

Bei Brot und Gebäck einen Dampfstoß zu Beginn zum besseren Aufgehen zugeben. Die Stärke verkleistert besser und die Oberfläche trocknet nicht aus. Ein weiterer Dampfstoß am Ende der Garzeit bewirkt eine schöne Kruste, die auch lange kross bleibt.



Branzino in Weinblättern gebraten

ZUTATEN ~ 8 kleine Branzinofilets / in Lake eingelegte Weinblätter
5 Knoblauchzehen / 1 Zitrone / 1 Bund Petersilie / Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG ~ Die Branzinofilets waschen, trocken tupfen und sorgfältig entgräten. Die Zitronen auspressen. Knoblauchzehen und die Petersilie fein hacken und mit Zitronensaft sowie etwas Olivenöl zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilienpaste auf die Hälfte der Filets auftragen, je ein Fischfilet darauflegen und gut andrücken. Auch außen mit frisch gemahlenem Meersalz und Pfeffer würzen. Auf einer Arbeitsfläche die Weinblätter auflegen und die zusammengelegten Branzinofilets darin einwickeln. Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei fallender Hitze ca. 15–20 Minuten braten. Währenddessen einmal wenden.

TIPP ~ Stehen Ihnen keine Weinblätter zur Verfügung, so wickeln Sie die Fischpäckchen einfach in gut mit Butter ausgestrichene Alufolie.

