

„Nobody is perfect? But me!“

Typische Kochanfänger-Fehler und wie sie sich vermeiden lassen

Inhaltsverzeichnis

Das Rezept: „Rinder-Steak, klassisch“	2
Das Fleisch.....	2
Das Bratfett.....	4
Tierische Fette	5
Pflanzliche Fette	6
Würzen	7
Korrekte Zubereitung „Rinder-Steak, klassisch“	9
Brat- und Ruhezeit für Steaks von 2cm Dicke	9

Mit diesem kleinen Ratgeber möchte ich Ihnen helfen, typische Kochanfänger-Fehler zu vermeiden. Zu diesem Zweck erkläre ich anhand eines einfachen, beliebten Pfannen-Schnell-Gerichtes, welche Tipps man beachten sollte, um perfekte Ergebnisse und damit ungetrübten Genuss zu erreichen.

Fehler, die gerade Kochanfängern häufig passieren, wurden eingerahmt.

Im Text finden Sie wichtige Hinweise in *Kursivschrift*. Ebenso sind die Tipps, wie sich die Fehler vermeiden lassen, in *Kursivschrift* gefasst.

Das Rezept: „Rinder-Steak, klassisch“

Pro Person etwa 300g Steakfleisch vom Rind, etwas Bratfett, Salz, Pfeffer

Steak im heißen Bratfett von jeder Seite etwa 3min braten; nach dem Braten mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nach dem Braten für kurze Zeit in Alufolie ruhen lassen.

Das Rezept sieht recht einfach aus; dennoch kann man einiges bei der Zubereitung falsch machen. Die nachfolgenden Erläuterungen helfen Ihnen, typische Kochanfänger-Fehler zu vermeiden.

Das Fleisch¹

Fehler Nummer 1: Falsche Qualität und falsches Vorbereiten des Fleisches

Wird ungeeignetes Fleisch gewählt (Schmorfleisch statt Fleisch zum Kurzbraten), kann kein optimales Ergebnis erzielt werden. Im schlimmsten Fall ist das Fleisch zäh, ausgelaugt und kaum genießbar.

Wird Fleisch nicht optimal vorbereitet, kann die gewünschte Zubereitungsart gestört sein. Das Ergebnis ist wiederum ein zähes, ausgelaugtes Stück Fleisch.

Da das Ergebnis schon abhängig ist vom Einkauf, schauen wir uns zunächst die Hauptzutat, das Fleisch, etwas genauer an.

Im Discounter und Supermarkt findet man häufig preiswerte „Minutensteaks“. Dies sind maximal 1 cm dicke Fleischscheibchen vom Rind oder auch Schwein. Aus welchem Teilstück die Scheiben geschnitten sind, ist oftmals nicht angegeben. Die Bezeichnung suggeriert zwar, dass wir schnell etwas auf dem Teller haben, aber für ein schönes Steak ist das viel zu dünn. *Ein gutes Steak ist 2 bis 3,5 cm dick.*

¹ Auf unterschiedliche Fleischsorten soll an dieser Stelle nicht eingegangen werden. Die allgemein gehaltenen Ausführungen helfen, mit Fleisch prinzipiell richtig umzugehen. Auch auf die Besonderheiten von „gut abgehangenem Rindfleisch“ soll hier nicht näher eingegangen werden; Ihr Fleischfachverkäufer berät sie diesbezüglich gern.

Nicht alle Fleischstücke eignen sich zum Kurzbraten; Schmor- bzw. Kochfleisch werden als weniger edel angesehen, sind jedoch preiswerter. „Minutensteaks“ werden häufig aus diesen Stücken geschnitten. Um eine schöne Bratkruste zu erreichen, braucht es neben Hitze auch etwas Zeit - bis dahin sind die dünnen Fleischscheibchen meist schon durchgegart. Wird jetzt noch gewendet ist das Ergebnis trocken, faserig und zäh!

TIPP 1: Kaufen Sie nur qualitativ hochwertige Lebensmittel. Das Ergebnis ist maximal so gut, wie das Ausgangsprodukt. Auch ein guter Koch kann aus minderwertiger Ware keine Gourmet-Mahlzeit bereiten.

Auch die Temperatur des Fleischstückes ist entscheidend für den Erfolg! Fleisch sollte etwa Zimmertemperatur haben, wenn es in die Pfanne kommt. Das erreicht man, indem das Fleisch 30 bis 60 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen und - mit Folie bedeckt - langsam Temperatur annehmen kann. Wird dies versäumt, tritt der Fleischsaft beim Einlegen in die Pfanne aus - damit wird die Krustenbildung verzögert; im schlimmsten Fall wird das Fleisch nicht mehr gebraten, sondern geschmort.

Oft kann man lesen, dass Fleisch nicht abgewaschen werden sollte. Fleisch aus dem Supermarkt oder vom Discounter stammt häufig aus schnell produzierender Massentierhaltung und wird in Schlachtereien- und Fleischerei-Großbetrieben verarbeitet. Solch ein Fleisch hat eine Struktur, die tatsächlich recht schnell Wasser aufnimmt. Andererseits ist langsam gewachsenes Qualitätsfleisch deutlich weniger „wässrig“. Ein *kurzes, kaltes Abspülen* (um z. B. Knochenstaub zu entfernen) *und anschließendes gründliches Abtupfen* ist für gutes Fleisch kein Problem; aber gerade dieses braucht oft lediglich abgetupft zu werden. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Oberfläche der Fleischstücke, die gebraten werden sollen, *berührtrocken* sind.

Tipp 2: Fleisch, das kurzgebraten werden soll, vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur bringen. Kurzes Abspülen schadet dem Fleisch nicht. Die Fleischoberfläche sollte vor dem Braten berührtrocken sein.

Übrigens: Qualitativ hochwertiges Fleisch kann problemlos mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden (beachten Sie Hinweise zur Lagerdauer); insbesondere, wenn es vakuumverpackt ist. Soll es eingefroren werden, empfiehlt sich die Anschaffung eines Vakumiergerätes. Je weniger Sauerstoff direkt an das Fleisch gelangt, desto geringer die Gefahr von Gefrierbrand und damit Verderb.

Das Bratfett

Fehler Nummer 2: Das falsche Bratfett und falsch temperiertes Bratfett

Bratfette lassen sich unterschiedlich hoch erhitzen. Einige Fette verbrennen leicht und verderben so die Speisen.

Nicht ausreichend temperiertes Bratfett verzögert die Krustenbildung. Das Fleisch kann auslaugen und zäh werden. Auch das Einlegen zu vieler Teile kann die Fett-Temperatur so stark senken, dass kein Braten mehr möglich ist.

Bratfett ist nicht gleich Bratfett. Je nach Zubereitung soll es unterschiedlich hoch erhitzbar sein. Einige Bratfette unterstreichen die Aromen der zubereiteten Speisen, andere sind eher neutral im Geschmack.

Fette vermitteln Aromen und werden daher als „Aromaträger“ angesehen; das bedeutet jedoch nicht, dass höhere Fettmengen auch mehr Aroma an die Speisen bringen. Da ernährungsphysiologisch ein Zuviel an Fett bedenklich ist, gilt, dass Fett zwar ausreichend, aber nicht übermäßig verwendet werden sollte.

Bevor das temperierte Bratgut in die Pfanne gelangt, sollten diese und das Bratfett die *gewünschte Brattemperatur erreicht haben*. Mitunter wird behauptet, dass sich dabei „Fleischporen schließen“ - Fleisch hat jedoch keine „Poren“. Das Eiweiß der Muskelfasern wird durch die hohe Temperatur schnell „denaturiert“ (das Eiweiß verändert seine Struktur); dadurch kann kein Fleischsaft austreten. Bei Kurzgebratenem hält dieser wichtiger Prozess das Fleisch saftig und zart.

Übrigens: Bei längerer Garzeit lockert sich die Eiweißstruktur wieder. Auch wird beim Garen in feuchter Umgebung (Zugabe von Flüssigkeit beim Schmoren) ein Teil der Bratkruste und deren Röstaromen gelöst. Diese Schmor-flüssigkeit ist eine feine Soßen-Grundlage, die idealerweise mit dem mitgeschmorten, passierten Wurzelgemüse gebunden werden kann.

Die richtige Temperatur zum Braten richtet sich auch nach der chemisch-physikalischen Struktur des Bratgutes. So haben Fisch und Eier beispielsweise eine feinere Struktur und garen bei niedrigeren Temperaturen als Fleisch.

Übrigens: Lassen Sie dem Bratgut *ausreichend Platz* in der Pfanne; die Fleischstücke sollten sich nicht berühren. Nur so kann die Hitze optimal und gleichmäßig auf alle Fleischteile einwirken.

Legen Sie auch nicht zu viele Fleischstücke in die Pfanne! Dadurch würde das Bratfett recht schnell abkühlen und Sie erreichen das Gleiche wie bei zu kaltem Fleisch: durch Austreten von Flüssigkeit wird das Fleisch nicht gebraten, es kommt zu verzögerter Krustenbildung und damit zu zähem, trockenem Fleisch.

Tierische Fette

Butter enthält ebenfalls einen kleinen Teil Wasser sowie Molke-Reste. Damit ist Butter ebenfalls hitzeempfindlich. Aber durch die Molke-Reste wird die Krustenbildung unterstützt und das Aroma der Speisen unterstrichen. Butter kann als Bratfett für Speisen verwendet werden, die bei nicht zu hoher Temperatur und nicht zu lange gebraten werden sollen. Eierspeisen (Siehe auch „Eier aus der Pfanne“), Fisch und Gemüse sind typische Einsatzgebiete für das Braten und anschwitzen mit Butter.

Übrigens: „Nussbutter“ ist eine besondere Fettsauce, bei der Butter bewusst höher und länger erhitzt wird. Dabei verändern sich insbesondere Molke- und Milcheiweiß-Reste und es entstehen die typisch buttrigen Aromen. Beim Zubereiten ist darauf zu achten, dass diese nur leicht bräunt. Ist der gewünschte Bräunungsgrad erreicht, stellen Sie das Gefäß auf einen kalten Herdbereich, da

sonst die Butter durch Restwärme noch im Nachhinein verbrennen kann. Ähnliches gilt auch für „Beurre Polonaise“ (in Butter geröstetes Paniermehl).

Übrigens: Das Spritzen von Butter kann reduziert werden, indem die Butter langsam aufgeschmolzen und etwa zu gleichen Teilen mit neutralem Pflanzenöl gemischt wird.

Butterschmalz wird gewonnen, indem Butter aufgeschmolzen und bei niedriger Temperatur solange erwärmt wird, bis das Wasser verdampft ist. Anschließend wird die abgesetzte Molke vom Butterfett getrennt. Das so gewonnene reine Butterfett ist deutlich höher erhitzbar und eignet sich gut zum Braten bei höheren Temperaturen - Butteraromen bleiben erhalten.

Schmalz und Rindertalg sind tierische Fette, die durch Ausschmelzen fettreicher Gewebe gewonnen werden. Schweineschmalz und Rindertalg sind hoch erhitzbar und daher zum Anbraten sehr gut verwendbar. Rindertalg härtet bei 42°C aus; daher sollte damit Gebratenes heiß verzehrt oder nach dem Braten gründlich abgetropft werden.

Pflanzliche Fette

Margarine wird in vielen Haushalten als Bratfett verwendet. Abgesehen davon, dass der Geruch und Geschmack von erhitzter Margarine nicht jedermanns Gefallen findet, widerspricht dies Tipp 1. Im Wesentlichen ist Margarine ein Gemisch verschiedener Fette (teilweise „gehärtet“) und Wasser. Allein durch den Wasseranteil ist Margarine nicht hoch erhitzbar.

Neutrales Pflanzenöl und Sonnenblumen- und Erdnussöl können als geschmacksneutrale Bratfette verwendet werden. Diese Öle vertragen höhere Temperaturen als Butter. Insbesondere *Erdnussöl* kann hoch erhitzt werden. *Raffiniertes Olivenöl* ist ebenfalls zum Braten geeignet. Dieses Öl wird nicht durch Kaltpressen gewonnen, sondern bei höheren Temperaturen mithilfe sogenannter Extraktoren - die Ausbeute an Öl ist höher. Durch die anschließend notwendige Reinigung ist der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und

Vitaminen geringer, das Öl ist weniger aromatisch.

Feste pflanzliche Fette wie gereinigtes Kokosfett, Palmöl und Palmkernfett sind ebenfalls hoch erhitzbar. Auch diese sind weitgehend geschmacksneutral. Diese Fette werden daher auch gern zum Frittieren verwendet. Gerade beim Frittieren kommt der Temperatur des verwendeten Fettes besondere Bedeutung bei.

Tipp 3: *Verwenden Sie Fette, die zum jeweiligen Bratvorgang geeignet sind. Lassen Sie Pfanne und Fett erst die benötigte Temperatur annehmen, bevor Sie das Bratgut einlegen (eine Bratkruste bildet sich im Temperaturbereich von 150°C bis 200°C). Legen Sie nicht zu viele Fleischstücke ein und vermeiden Sie, dass sich die Stücke berühren. Für den Umgang mit Fett gilt: Soviel, wie nötig, so wenig, wie möglich.*

Würzen

Fehler Nummer 3: verbrannte Gewürze und falsches Salzen

Zu früh beigegebene Gewürze verbrennen in hochtemperiertem Bratfett; schlimmstenfalls verdirbt der bittere Geschmack die Speisen.

Beim Salzen kommt nicht nur auf die richtige Menge, sondern auch den richtigen Zeitpunkt an.

Das Bratfett kann durch Zugabe von Knoblauch, Gewürzen und frischen Kräutern aromatisiert werden. Diese Zugaben dürfen jedoch keinesfalls verbrennen, da sonst ein bitterer Geschmack die Folge wäre. Beobachten Sie während des Bratens, dass Aromate zu verbrennen beginnen, entfernen Sie diese umgehend!

Ob man Kurzgebratenes vor dem Einlegen ins heißes Bratfett salzt und pfeffert, ist zu durchdenken. Für *Pfeffer* gilt: Pfeffer kann bei hohen Temperaturen verbrennen - daher ist es sinnvoller, Kurzgebratenes frühestens kurz vor Ende der Bratzeit zu pfeffern.

Beim *Salzen* kommt es auf den Zeitpunkt an! Salz entzieht dem Fleisch durch

Osmose (physikalischer Vorgang) Wasser; etwa 20 Minuten nach dem Salzen sieht man deutlich Feuchtigkeit auf dem Fleisch. Würde man das Fleisch jetzt braten (natürlich gut abgetupft), wäre es etwas trockener und zäher. Lässt man das Salz etwas länger einwirken, beginnt das Fleischeiweiß zu denaturieren. Das Einwirken von Salz denaturiert nicht so stark wie die Einwirkung von Hitze. Die Eiweißstruktur wird jedoch soweit gelockert, dass das Fleisch zarter wird - beim Pökeln von Fleisch wird dasselbe Prinzip genutzt. Um diesen Effekt für Kurzgebratenes zu erreichen, muss das Fleisch jedoch mindestens 2, besser 12 bis 20 Stunden vor dem Braten eingesalzen werden. So wirkt die Salzlösung als „Zartmacher“ und leichte Würz-Marinade. Vor dem Braten wird das Fleisch temperiert und trockengetupft.

Tip 4: Dem Bratfett können Aromate zugegeben werden; diese dürfen jedoch nicht verbrennen.

Fleisch wird entweder 2 bis 12 Stunden vor dem Braten gesalzen, dann temperiert und kurz vor dem Braten trockengetupft oder nach dem Braten gesalzen. Gepfeffert wird immer nach dem Braten.

Übrigens: Zum Kurzbraten von Fleisch sollten Sie eine gusseiserne oder Edelstahl-Pfanne² verwenden. Diese können hoch erhitzt werden und leiten die Hitze optimal an das Bratgut weiter. Völlig ungeeignet zum Braten von Steaks sind „antihaf-beschichtete“ Pfanne. Die Beschichtung ist nicht hoch erhitzbar; auch bildet sich keine ausreichende Bratkruste. Haben Sie es doch geschafft, in einer solchen Pfanne eine Bratkruste zu bilden, ist die Struktur der Pfanne so geschädigt, dass die Antihaf-Wirkung dahin ist!

² Diese Pfannen müssen vor Gebrauch „eingebrannt“ werden. Nähere Auskünfte dazu gibt der Hersteller.

Korrekte Zubereitung „Rinder-Steak, klassisch“

Kaufen Sie ein ca.300g schweres, etwa 3 cm dickes Rinder-Steak Ihrer Wahl³. Salzen Sie das Fleisch von beiden Seiten und geben Sie es mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Am nächsten Tag holen Sie das Fleisch etwa eine Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank.

Heizen Sie den Backofen auf 90°C, wärmen Sie den Servier-Teller vor.

Erhitzen Sie in einer Pfanne etwas Butterschmalz oder anderes geeignetes Fett. Tupfen Sie das Fleisch sorgfältig ab und legen Sie es in das heiße Bratfett. Braten Sie das Fleisch auf beiden Seiten - Sie können sich an den unten genannten Richtwerten orientieren. Sie können die Pfanne leicht rütteln, um festzustellen, ob sich bereits eine schöne Bratkruste gebildet hat. Vermeiden Sie jedoch auf jeden Fall ein „Abreißen vom Pfannenboden“, da sonst Fleischsaft austreten kann. Nach dem Braten wickeln Sie jedes Fleischstück separat in doppelte Alufolie und lassen es für einige Zeit im Backofen ruhen. Heben Sie das Fleisch aus der Folie heraus und richten es auf dem vorgewärmten Teller an. Träufeln Sie den Bratensaft aus der Alufolie darüber und pfeffern Sie nach Wunsch. Guten Appetit!

Brat- und Ruhezeit für Steaks von 2cm Dicke⁴

- English, rare, blutig (sehr saftig, innen roh): 1 bis 2 Minuten Bratzeit je Seite; Ruhezeit im Backofen 6 bis 8 Minuten, in Alufolie gewickelt
- Medium (außen knusprig, rosa Kern): 3 Minuten Bratzeit je Seite; Ruhezeit im Backofen 4 Minuten, in Alufolie gewickelt
- Well done (durchgebraten): 4 bis 5 Minuten Bratzeit je Seite; Ruhezeit im Backofen 1 bis 2 Minuten, in Alufolie gewickelt

³ Zur Wahl stehen:

- Filet - sehr mager und zart, feiner Geschmack
- Rumpsteak - aromatisch mit äußerem Fettrand, kräftiger Biss
- Entrecôte - marmoriert, mit Fettkern (Auge), saftig, guter Eigengeschmack
- Steakhüfte - sehr zart, Geschmack ähnlich Rumpsteak

⁴ Pro 1cm mehr Dicke rechnen Sie für die Bratzeit pro Seite 1 Minute hinzu. Die angegebenen Zeiten stellen Richtwerte dar und sind von verschiedenen Faktoren abhängig.