

## **Festliche Braten – Zubereitungstipps für grosse Fleischstücke**

Zu den Festtagen sind neben der Weihnachtsgans auch grosse Stücke vom Schwein, Rind oder Lamm sehr beliebt. Ein klassischer Braten sorgt für stimmungsvolle Gemütlichkeit an der Festtafel und ist darüber hinaus praktisch in der Vorbereitung. Einmal im Ofen – macht er sich mit der so genannten «Niedergarmethode» fast wie von selbst und gelingt auch weniger geübten Köchen. Zarte Filet-, aber auch langfaserigere Fleischstücke von Schulter, Brust oder Keule lassen sich besonders gut mit der langsamen Gartechnik zubereiten. Der aid infodienst in Bonn empfiehlt: Zunächst brät man das trockengetupfte Fleischstück in heissem Fett von allen Seiten kurz an, bis sich eine aromatische Kruste bildet. Im Anschluss lässt man es – je nach Grösse und Fleischsorte – bis zu mehreren Stunden bei niedriger Temperatur im vorgewärmten Backofen

fertig garen. Durch das sanfte Garen bei 80 Grad tritt nur wenig Fleischsaft aus. Die grossen Stücke bleiben innen schön saftig und bekommen eine butterweiche Textur. Während der Braten im Ofen ist, hat man genügend Zeit, um Vorspeise, Sauce, Beilagen und Dessert vorzubereiten. Und sollten die Gäste einmal unpünktlich sein, muss niemand gleich «in die Röhre schauen» und mit einem verbrutzelten Bratenstück vorlieb nehmen. Alternativ zum Niedergaren eignet sich für zähere, bindegewebshaltige Fleischstücke im Übrigen auch das Schmoren. Das Fleisch wird auch beim Schmoren zunächst kurz angebraten, dann allerdings unter Zugabe von wenig Flüssigkeit im geschlossenen Bräter auf dem Herd oder im Ofen bei 100 Grad für anderthalb bis zwei Stunden gegart.

■ *aid, Ira Schneider, 14. Dezember 2009*