

# Niedergaren

Beim Niedergaren handelt es sich um eine spezielle Technik des Garens, die derzeit eine Renaissance erlebt. Diese Technik gilt ausschließlich für Fleischsorten, die zunächst in Butter kräftig bei hoher Temperatur angebraten werden und dann im Ofen langsam und schonend durchgegart werden. Die Temperatur beträgt 90 Grad Celsius für Geflügelfleisch und 80 Grad für alle anderen Sorten.

Das besondere an dieser Art der Zubereitung ist die schonende Gartechnik bei relativ niedriger Temperatur, die zur Erhaltung der Zellstruktur des Fleisches führt. Der Saft bleibt im Fleisch enthalten, sodass der Genuss des saftigen Fleisches ein wahres Erlebnis ist. Der veraltete Glaube, dass durch Anbraten bei hoher Temperatur und den dadurch bedingten Verschluss der Poren der Saft im Fleisch erhalten bleibt, ist wiederlegt. Das Gegenteil ist der Fall. Das Niedergaren ist seit langem bekannt, geriet jedoch zwischenzeitlich in Vergessenheit und erfreut sich nun wachsender Beliebtheit.

Eine wichtige Voraussetzung für das spätere Resultat ist neben der Qualität auch die Lagerung des Fleisches. So wird zum Beispiel bei tiefgefrorenem Fleisch die Zellstruktur unwiderruflich zerstört, weshalb stets frisches Fleisch zum Einsatz kommen sollte, wenn das Gargut nach der Zubereitung zart und saftig sein soll.

Das Anbraten unter relativ hoher Temperatur ist eine wichtige Voraussetzung, da hierbei Geschmacksstoffe freigesetzt werden, die Einfluss nehmen auf das spätere Resultat. Der Eigengeschmack des Fleisches wird gewahrt und entfaltet sich in angenehmer Art und Weise.

Das Besondere der Technik, was auch die Beliebtheit konstant erhöht, ist die Einfachheit der Zubereitung. Auch Laien

gelingen schmackhafte Kreationen, wenn die Qualität des Fleisches stimmt und die einfachen Grundregeln beachtet werden. Natürlich muß die etwas längere Zubereitungszeit durch das langsame Schmoren von vornherein einberechnet werden. So bleibt Zeit für die Zubereitung der anderen Mahlbestandteile und die genaue Beachtung der Endzeit spielt keine wichtige Rolle. Das Fleisch, einmal fertiggegart, benötigt keine zusätzliche Serviertechnik, es kann aus dem Ofen auf den Tisch gebracht werden.

Zum Niedergaren benötigt der Koch eine ofen feste Steingutplatte. Alternativ ist auch der Einsatz einer Porzellanplatte möglich. Außerdem ist es sinnvoll, ein Einstich-Thermometer an der dicksten Stelle des Fleisches zu platzieren, um die Temperatur im Inneren des Gargutes zu kontrollieren. Weiteres Zubehör wird nicht gebraucht.

Niemals darf das Fleisch in der zum Anbraten genutzten Pfanne in den Ofen geschoben werden, da diese bereits stark erhitzt ist und somit der Prozess des Niedergarens zerstört würde. Jeder Ofen eignet sich für diese Technik, egal ob Umluftbackofen oder ein normales Exemplar. Entscheidend ist die Einstellung der exakten Temperatur.

### **Welche Fleischstücke können verwendet werden?**

Grundsätzlich können alle Fleischsorten ohne Knochenanteil verwendet werden. Kalb, Schwein, Lamm, Rind, Wild, Kaninchen, Ente und Poulet, mit dem Niedergaren verwandeln sie sich in leckere Gerichte. Je besser die Qualität des Fleisches ist, umso besser ist das Resultat. Tiefgefrorenes Fleisch kommt jedoch für diese Methode nicht in Frage.

Ein guter Metzger kann gute Ratschläge abgeben. Nicht geeignet sind Muskeln, fettige und sehnenreiche Fleischstücke sowie Fleischstücke mit Knochen.

Eine wichtige Regel ist zu beachten, wenn die Niedergartechnik zum Einsatz kommt. Je länger die Anbratzeit, umso kürzer ist

die Garzeit im Ofen. Je kürzer die Anbratzeit, umso länger die Garzeit. Dabei bleibt das Fleisch im Ofen unbedeckt. Die Temperatur im Inneren darf unter keinen Umständen unter 80 Grad fallen, deshalb sollte der Ofen während der kompletten Garzeit geschlossen bleiben. Probieren Sie das Niedergaren einfach mal aus, das Fleisch schmeckt ganz anders als wenn Sie es nach herkömmlicher Art zubereiten.

### **Welche Vorbereitungen sind zu treffen?**

Je nach Geschmack kann das Fleisch vorher mit einer Marinade bestrichen werden, muß aber nicht. Bei Verwendung einer Marinade ruht das Fleisch anschließend einige Stunden zugedeckt im Kühlschrank, jedoch sollte die Marinade in jedem Fall mild ausfallen, damit der Eigengeschmack nicht überwürzt wird. Es reicht auch, das Fleisch eine halbe Stunde vor Zubereitung einfach mit Salz und Pfeffer zu würzen.

Zu Beginn des Anbratens sollte das Fleisch Raumtemperatur besitzen. Der Ofen wird auf exakte 80 Grad vorgeheizt. ebenso die Platte für das Fleisch.

### **Das Anbraten**

Die Marinade bei eingestrichenem Fleisch wird abgenommen, da diese sonst während des Garens eine Behinderung darstellt. Je nach Geschmack kann mit Salz und Pfeffer nachgewürzt werden. Dabei gilt als Faustregel, pro halben Kilo Fleisch einen halben Teelöffel Salz verwenden. Die Pfeffermenge ist je nach Geschmack einzusetzen. In der Pfanne wird Butter stark erhitzt und dann das Fleisch zugegeben. Nun wird das gesamte Fleischstück rundum goldbraun angebacken, bis überall eine leckere Kruste entsteht.

In den jeweiligen Rezepten zur Methode des Niedergarens finden sich genaue Angaben zu den Anbratzeiten. Im Internet finden sich auch Zeittabellen.

### **Der Hauptgang – Das Niedergaren im Ofen**

Wie bereits erwähnt wird das Einstechthermometer an der dicksten Stelle des Fleischstückes platziert, um die Kerntemperatur während der gesamten Garzeit kontrollieren zu können. Sollte entgegen der Empfehlung doch Knochen vorhanden sein, darf das Fleischthermometer keine Berührung zu diesem haben. Dann wird das Fleisch auf die vorgewärmte Platte im Ofen gelegt, der Garprozess beginnt.

## **Garzeiten**

Auch zur genauen Garzeit gibt es Tabellen sowie Angaben in den jeweiligen Rezepten. Entscheidend hängt diese von der Größe und der Lagerung des Gargutes ab. Je nach Ofen kann es zu Schwankungen der Ofeninnentemperatur kommen, die sich auf die Garzeit auswirkt. Somit sind die Zeitangaben Richtwerte und ein wenig Gespür bestimmt die tatsächliche Garzeit. Ein wichtiger Anhaltspunkt ist auch die Kerntemperatur im Fleisch. Wenn die Kerntemperatur ca. 60 Grad im Fleisch erreicht hat, ist der Braten gar. Nochmals der Hinweis, dass die Ofentür durchgehend geschlossen bleiben muß.

Größere Fleischstücke wie Entrecôte, Schinkenbraten oder Lammkeule ca. vier bis 6 Stunden.

Enten oder Hähnchen etwa zwei Stunden.

Kleinere Fleischstücke wie Steaks oder Schnitzel 30 bis 60 Minuten.

Wild etwa 60 Minuten.

Fisch und Meeresfrüchte ca. 30 Minuten.

## **Nach dem Garen**

Beim Erreichen der gewünschten Kerntemperatur wird der Ofen geöffnet, bis diese auf 60 Grad abgefallen ist. Danach kann durch Verschließen des Ofens das Fleisch bis zu einer Stunde warm gehalten werden, ohne dass es zu Qualitätseinbussen kommt.

Fertig gegartes Fleisch warm halten

Kurz vor dem Servieren kann das Fleisch tranchiert werden, was

auf jeden Fall in Querrichtung zur Faser erfolgen sollte. Auf vorgewärmten Tellern wird es mit den Beilagen angerichtet und sofort serviert.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)