

Rösten

Die Kochtechnik des Röstens ist fast gleichzusetzen mit dem „Grillen“ und stammt genau genommen von „auf dem Rost braten“. Bei diesem Garverfahren liegen die Temperaturen etwa um die 300 Grad. Die Hitze entsteht beim rösten über ein Rost oder eine Wärmeplatte, wobei sich das Fleisch oder Gemüse stark erhitzt.

Es sollte beachtet werden, dass beim Garverfahren des röstens keinerlei Fette oder Flüssigkeiten hinzu gefügt werden, weswegen dies auch als trockenes Garverfahren bezeichnet wird. Interessant zu beobachten ist, dass sich die Aromen beim Rösten deutlich verändern. Dies geschieht, da beim rösten dunkle Substanzen entstehen, die je nach Hitzegrad und Länge des röstens unterschiedlich stark schmecken. Diese Röststoffe werde auch oft als Bitterstoffe bezeichnet und regen automatisch den Appetit an. Durch das rösten entstehen dunkle Verfärbungen auf dem Lebensmittel, was den Grad der Garheit anzeigt.

Geröstet werden oft vor allem Nüsse, Getreide, Samen, Kaffee- und Kakaobohnen. Diese Lebensmittel gelten durch den Köst- bzw. Garvorgang als veredelt. Möchte man etwas rösten, so sollte man beachten, lediglich eine dünne Schicht der jeweiligen Bohnen, Nüsse oder sonstiges auf der Röstplatte zu verteilen. Außer der dünnen Schicht muss man beachten, dass das Produkt immer hin und her geschwenkt werden muss. Nur so kann eine gleichmäßige und letztendlich „edle“ Röstung erfolgen, denn wenn ein Produkt nicht nur geröstet, sondern leicht angebrannt wird, ist diese nicht mehr qualitativ hochwertig. Das Rösten kennt man vor allem aus dem Bereich der Kaffee- und Kakaobohnen.

Das Rösten ist mit dem Toasten gleichzusetzen. Beides

bezeichnet ein Bräunen des Lebensmittels, das durch Kontaktwärme entsteht. Dabei sollte nach Möglichkeit kein Fett benutzt werden. In unseren Breitengraden wird zu Hause hauptsächlich Brot oder ähnliches Gebäck geröstet. Das meistverwendete Gerät hierfür ist natürlich der Toaster.

Es ist aber auch möglich, in der Bratpfanne oder im Backofen zu rösten. Probieren Sie doch auch einmal das Rösten von Nüssen oder Zwiebeln. Natürlich ist es auch möglich, Brot und Kartoffeln über dem direkten Feuer zu rösten. Das ist z.B. bei einem Lagerfeuer sehr gemütlich. Dabei besteht jedoch große Gefahr, dass das Röstgut verbrennt, wenn es zu lange mit dem Feuer in Berührung kommt.

Egal, für welche Methode des Röstens Sie sich entscheiden, das Ergebnis ist knusprig gebräuntes Brot etc., das wunderbar schmeckt und dessen Duft Sie verführt.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)