

Schmoren

Die Garmethode des schmorens ist neben der des siedens eine der schwierigsten Techniken, die die Küche zu bieten hat. Anfänger werden vielleicht hier ihre Probleme haben, aber jeder Versuch macht klug.

Das schmoren ist weitestgehend eine Garart zwischen Braten und Kochen, wobei nicht allzu viel Flüssigkeit verwendet werden darf. Der Fond, der dem zu Schmorenden zugegeben wird, sollte das Fleisch zwischen 1/4 bis 1/3 bedecken. Das Schmorgut nimmt bei dieser Kochtechnik optimal die zugefügten Gewürze und Aromen an und zieht es ein.

In der Praxis sieht das ganze folgendermaßen aus: Als Schmorgut verwendet man am besten dunkles Fleisch, Gemüse, Fisch und Geflügelsorten. Nimmt man Fleisch, so wird dieses zunächst gewaschen, trocken getupft und anschließend scharf angebraten, um ein tolles Aroma zu erzeugen, die vor allem durch die Röststoffe kommen. Am besten löscht man das Fleisch dann mit etwas Wein oder anderer Flüssigkeit ab und gibt es in einen geschlossenen Topf.

Um weitere tolle Aromen hinzufügen zu können, sollte man diverses Röstgemüse, Zwiebeln und/oder Suppengrün hinzufügen. Das Fleisch mit der Zugabe von Gemüse und Wein bzw. Fond wird dann im geschlossenen Topf schonend gegart. Das Fleisch erhält durch die mäßige und „angenehme“ Hitze und dem gleichmäßigen Dampf ein tolles Aroma. Der Schmorprozess kann je nach Temperatur bis zu mehreren Stunden dauern, jedoch sollte man möglichst eine gleichmäßige Temperatur aufrecht erhalten.

Die Zutaten für den üblichen Schmorfond sind je nach Geschmack und Ausrichtung Wein, Speck, Zwiebeln, Brühe und Gemüse. Der entstehende Fonds kann optimal als Grundlage für eine

schmackhafte Sauce verwendet werden. Auch Fisch und Gemüse kann geschmort werden, wobei bei Fisch Wein und bei Gemüse Bouillion als Fondgrundlage empfehlenswert wäre.

Geschmortes Fleisch wird im Gegensatz zum nur Gebratenen sehr schön weich und zart. Auch Wild und Geflügel eignen sich hervorragend zum Schmoren.

Probieren Sie auch unbedingt einmal gefülltes Gemüse, z.B. frische Champignons mit Käsefüllung, zu Schmoren. Ihr Gaumen wird begeistert sein.

[Zurück zu den Kochtechniken](#)