

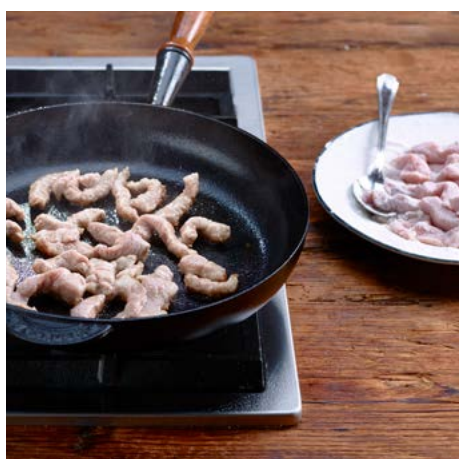
FLEISCHZUBEREITUNG

..... **Tipps für zartes und saftiges Fleisch**



Warum sollte ich das Fleisch beim Wenden nicht einstechen?

Nach dem beidseitigen Anbraten entsteht ein leichter Überdruck im Fleischinnern. Sticht man jetzt mit einer Gabel ins Fleisch, entweicht sehr viel Saft durch die Einstichöffnung und das Fleisch wird trocken.



Wieso soll man Fleisch portionenweise anbraten?

Hackfleisch und Geschnetzeltes wird in heissem Öl oder in Bratbutter angebraten. Gibst du zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne, kühlt der Pfannenboden zu stark ab und das Bratgut wird nur noch gekocht statt angebraten. Dabei tritt viel Fleischsaft aus, was Geschnetzeltes trocken und das Hackfleisch zäh macht.



Welche Fleischstücke eignen sich fürs Niedergaren?

Für das Garen bei Niedertemperatur eignet sich vor allem Fleisch, das wenig Bindegewebe aufweist, also zum Beispiel Rindsfilet oder Roastbeef. Schweinshals und andere stark durchzogene Fleischstücke sind weniger empfehlenswert, weil das vermehrt vorhandene Bindegewebe bei tieferen Temperaturen kaum gar und damit nicht zart wird.