

FLEISCHZUBEREITUNG

Würzen und marinieren



Welche Gewürze passen zu welchem Fleisch?

Grundsätzlich gilt: Je milder der Eigengeschmack des Fleisches, desto milder sollten auch die zugegebenen Gewürze sein. Wichtig ist, dass du deine Fleischstücke zum Grillieren oder Braten nicht mit groben getrockneten Kräutern würzt. Diese verbrennen durch die Hitze und erzeugen dabei einen bitteren Geschmack.



Wann gebe ich frische Kräuter zum Fleisch?

Frische Kräuter wie Rosmarin, Salbei, Thymian und Bohnenkraut kannst du bereits zum Anbraten aufs Fleisch legen. Diese Kräuter entwickeln ihr Aroma erst durch das Garen. Feinblättrige Kräuter wie Koriander, Basilikum, Schnittlauch oder Estragon kommen immer erst beim Anrichten aufs Essen.



Was sind Rubs?

Ein Rub ist ein Verwandter der Marinade. Auch er wird aufs Fleisch aufgetragen und wirkt dort über eine längere Zeit ein.

Im Unterschied zur Marinade besteht ein Rub aber nur aus trockenen Zutaten. Immer mit dabei sind Salz, Zucker und Gewürze. Diese Zutaten haben vor allem die Aufgabe, das Fleisch zu aromatisieren. Das geschieht während der langen Einwirkzeit auf rohem Fleisch und beim langsamen Garen, wenn der Zucker im Rub karamellisiert und sich auf der Fleischoberfläche eine würzige Kruste bildet.



Vorher oder nachher salzen?

Wahrscheinlich hast du bereits gelesen oder gehört, dass man Fleisch nicht im Voraus salzen soll, da dies das Fleisch zäh und trocken machen würde. Das ist weder falsch noch richtig. Es kommt nämlich auf das Fleischstück drauf an:

- Kleine Stücke wie Plätzli, Geschnetzeltes oder Gehacktes empfehlen wir, während oder nach dem Anbraten zu salzen.
- Grosse Stücke wie zum Beispiel einen Braten oder eine Haxe kannst du im Voraus oder im Nachhinein salzen.



Das hat seinen Grund: Salz entzieht Lebensmitteln Wasser. Streust du Salz auf ein Stück Fleisch, beginnt es innert wenigen Minuten leicht zu saften. Damit die kleinen Fleischstücke also schön saftig bleiben, solltest du sie erst im Nachhinein salzen.

Bei den grossen Fleischstücken kommt es drauf an, wie viel Zeit du hast. Denn etwa eine Stunde nach dem Salzen setzt ein Prozess ein, bei dem sich das zuvor ausgetretene Wasser und das darin gelöste Salz langsam wieder ins Innere des Fleisches bewegen. Dort verteilt sich das Salz gleichmässig. Dein Fleisch ist nun bis ins Innerste gesalzen.

Das bedeutet: Der Faktor Zeit bestimmt, ob du grosse Fleischstücke vor oder nach dem Garen salzt. Hast du Zeit, es wirken zu lassen, salze dein Fleisch im Voraus. Hast du diese Zeit nicht, salze im Nachhinein. Je grösser das Stück Fleisch, desto länger solltest du das Salz wirken lassen. Einen ganzen Braten kannst du gut 24 Stunden im Voraus salzen.