

## Das große Braten

Keine Angst vorm großen Braten, denn so ein feines Stück ist:  
Im Großen und Ganzen ganz einfach!

Sie sitzen vor dem Rezept für Krustenbraten wie das Kaninchen vor der Schlange? Eine festliche Tafel mit selbstgemachtem Lammrücken existiert immer nur in Ihren Gedanken, während Sie kurz vor der Umsetzung jedes Mal einen Rückzieher und dann doch lieber ein paar Schnitzel machen? Dann leiden Sie, merkwürdigerweise wie so viele Kochbegeisterte, an einer unerklärlichen Braten-Phobie. Die Symptome sind immer die Gleichen: Man möchte sich endlich einmal an etwas Großes wagen und bekommt dann Angst, etwas falsch zu machen und das gute Stück Fleisch in einen Lavastein zu verwandeln.

Was für die Hausfrau von früher ein Gericht wie viele andere war, ist für Hobby-Köche von heute zur respektvollen Herausforderung geworden. Dabei gibt es überhaupt keinen Grund, sich nicht an die Zubereitung eines Bratens zu trauen. Im Gegenteil: (Fast) nichts leichter als das! Wer ein paar wirklich einfache Tipps beachtet, wird mit den saftigsten Ergebnissen belohnt. Und während der Braten im Beilagen vorzubereiten oder sich eine kleine Pause zu gönnen.

### TIPP 1 – Das richtige Fleisch

Am besten eignen sich große Fleischstücke. Dazu gehören unter anderem die Hochrippe vom Rind (mit 2–3 Rippen), ein Schweine- oder Kalbsrollbraten, eine Lammkeule, ein Rinderbraten oder auch das klassische Roastbeef.

### TIPP 2 – Heiß starten im Ofen

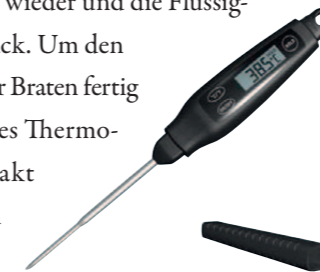
Ein Braten gehört in den Ofen, und hier ist eine hohe Anfangstemperatur wichtig: 10 Minuten bei 200–220°C genügen, danach auf 160 bis max. 180°C reduzieren. Alternativ können Sie das Fleisch auch in der Pfanne anbraten. Während der Garens den Braten immer wieder mit Öl oder Fett übergießen bzw. bestreichen. Große Stücke wie z. B. eine Keule kommen im Bräter oder einer Fettpfanne in den Ofen, kleinere Stücke können Sie in einen Bratentopf legen. Wichtig ist auf jeden Fall, Bratfett und -saft, der sich mit der Zeit entwickelt, aufzufangen. **Extra-Tipp:** Würzen Sie den Braten immer erst kurz bevor er in den Ofen kommt.

### Nix da schnell, schnell!

Gut Ding will Weile haben, und das gilt auch für einen ordentlichen Braten. Falls Sie also noch einen Schnellkochtopf im Schrank haben, lassen Sie ihn dort stehen. Für den perfekten Genuss brauchen Sie nur etwas Geduld und einen Backofen.

### Tipp 3 – Niedertemperaturgaren: Die schonende Alternative

Diese Methode ist auf dem Vormarsch und sorgt für ein besonders feines Resultat. Das Fleisch wird zunächst ebenfalls kurz angebraten, jedoch nicht ganz so heiß wie bei der konventionellen Methode. Danach gart es je nach Fleischsorte bei 70–80°C gemächlich weiter. Der Clou dabei: Durch das Anbraten zieht sich der Fleischsaft ins Innere zurück. Bleibt dann die Hitze durchgehend über 56°C, aber unter 90°C, entspannen sich die Fleischfasern wieder und die Flüssigkeit verteilt sich wieder im gesamten Stück. Um den genauen Zeitpunkt abzapfen, wann der Braten fertig ist, verwenden Sie am besten ein spezielles Thermometer, mit dem Sie die Kerntemperatur exakt messen können. Dann einfach noch in unserer Übersichtstabelle nachschauen, fertig ist der Hochgenuss. **Extra-Tipp:** Bei Niedertemperaturgaren können Sie das Fleisch auch mit Butter statt Öl bestreichen, für das Geschmackstüpfelchen auf dem i.



### NEU beim LUTZ: Gute Gewürze von „nebenan“

Ab sofort gibt es bei uns aller Hand Gewürze aus aller Welt, und das aus der direkten Nachbarschaft: Unser Lieferant kommt aus Wessling und bietet einen Großteil der Produkte in zertifizierter Bio-Qualität.

Entdecken Sie bei uns die feinsten Kräuter & Gewürze für Ihren (Festtags-)Braten, von Rosa Pfeffer bis Kümmel und Thymian, von Lorbeerblatt bis Lammgewürzmischung!



### Tipp 4 – Fleisch ruhen lassen

In der Ruhe liegt der Genuss: Ist der Braten fertig, geben Sie ihm mind. 10 Minuten zur Entspannung. Das gilt vor allem, wenn Sie mit höheren Temperaturen garen, damit sich der Fleischsaft im Braten gleichmäßig verteilen kann.

Immer zur Hand:  
Die Tabelle zum ausschneiden

### Wie lange braucht welches Fleischstück bei welcher Temperatur?

Braten	Zubereitung	Elektroherd	Umluftherd	Niedertemperatur	Kerntemperatur
Rinderfilet medium, 1 kg	anbraten: fertig garen:	220°C 10 Min. 160–180°C 20 Min.	200°C 10 Min. 180°C 15 Min.	auf dem Herd: 6–8 Min. 70°C: 2 ¼ Std.	57–60°C
Roastbeef medium, 1 kg	anbraten: fertig garen:	220°C 10 Min. 160–180°C 20–25 Min.	200°C 15 Min. 180°C 15 Min.	220°C: 10 Min. 70°C: etwa 4 ½ Std.	57–60°C
Rinderbraten 1 kg	anbraten: fertig garen:	220°C 10 Min. 180°C 60 Min.	200°C 10 Min. 180°C 60–70 Min.	auf dem Herd: 8–10 Min. 70°C ca. 3 ½–4 Std.	70–75°C
Kalbsnuss 1 kg	anbraten: fertig garen:	200°C 10 Min. 180°C 60 Min.	– 180°C 70 Min.	auf dem Herd: 8–10 Min. 80°C: 2 ½–3 Std.	65–70°C
Schweinefilet 600 g	anbraten: fertig garen:	220°C 5 Min. 180°C 10 Min.	– 180°C 20 Min.	auf dem Herd: 5 Min. 80°C: 1 ½–1 ¾ Std.	65–70°C
Schweinerücken ausgelöst, 1 kg	anbraten: fertig garen:	– 200°C 35–40 Min.	– 180°C 35–40 Min.	auf dem Herd: 8–10 Min. 80°C: 2–2 ½ Std.	70°C
Lammkeule 2 kg	anbraten: fertig garen:	– 190–200°C 50–60 Min.	– 180°C 50–60 Min.	auf dem Herd: 8–10 Min. 80°C: 3–4 Std.	60°C
Lammrücken ausgelöst und gerollt, 1 kg	anbraten: fertig garen:	220°C 5 Min. 180–200°C 20–25 Min.	180°C 50–60 Min. 160°C 20–25 Min.	auf dem Herd: 3–4 Min. 80°C: 60–80 Min.	60°C