

Niedergar-Technik erfreut sich wachsender Beliebtheit.

Mit der Niedergar-Technik erreichen auch Anfänger gute Resultate und das ohne jeglichen Stress. Das Fleisch wird zuerst bei hoher Temperatur in Bratenfett, Butter oder Öl angebraten und danach langsam und schonend fertig gegart. Dank dieser Methode entwickelt es mehr Eigengeschmack und bleibt zarter und saftiger. Auch die umgekehrte Methode wird immer beliebter: Hier wird das Fleisch erst nach dem Niedergaren kräftig angebraten. Die Gartemperatur beträgt bei beiden Varianten 80 Grad. Liebhaber schätzen am Niedergaren vor allem die einfache Zubereitung. Ist das Fleisch erst mal im Ofen, kann man sich getrost um die Beilagen oder um die Gäste kümmern. Es kann problemlos auch mal eine halbe Stunde länger vor sich hingaren, ohne dass etwas passiert.

Welches Fleisch eignet sich?

Im Prinzip kann jede Fleischsorte niedergegart werden. Am besten eignen sich zarte Stücke (Entrecote, Filet) vom Lamm und Rind sowie Wild. Schmackhaft wird auch Schweinefleisch (Nierstück). Von Fleisch mit Knochen, Muskeln oder zuviel Fett raten Fachleute eher ab. Ausnahme sind Racks (Wildschwein, Hirsch, Reh, Lamm). Theoretisch kann auch Geflügelfleisch niedergegart werden - hier muss die Gartemperatur jedoch 90-100 Grad betragen.

Wie lange garen?

Die Faustregel ist einfach: Je grösser das Stück Fleisch, desto länger die Garzeit. Und je länger und kräftiger man es anbrät, desto kürzer die Garzeit. Ein ungefähr ein Kilo schweres Stück Fleisch gart man rund drei Stunden, ein kleineres Lammierstück oder Hirsch-Entrecote zirka eine bis anderthalb Stunden.

Tipps:

1. Die Teller, auf denen das Fleisch serviert wird, immer vorwärmen. Sonst kaltet das niedergegarte Fleisch zu schnell ab.
2. In einem Normalbackofen immer Unter- und Oberhitze einstellen - nicht mit Umluft niedergaren!
3. Nur frisches Fleisch niedergaren. Kein tiefgekühltes Fleisch verwenden!
4. Würzen vor oder nach dem Garen. Empfehlenswert ist es, den Gästen auf dem Tisch ein Schälchen Fleur de Sel zum Nachwürzen anzubieten.
5. Ist das Fleisch einem Gast nach dem Tranchieren zu rot, kann die Tranche kurz in der Bratpfanne oder auf dem Grill gewendet werden - so ist der gewünschte Garpunkt in Sekundenschnelle erreicht

Niedertemperaturgaren Tabellen

Fleischstück	Anbraten	Nachgaren	Temperatur
Kalb			
Geschnetzeltes	in mehreren kleinen Portionen 45 Sekunden auf der ersten Seite. 10 Sekunden auf der zweiten Seite	ca. 30 Minuten	75 Grad
Schnitzel, Röllchen, Würfel	in mehreren kleinen Portionen insgesamt 1-1½ Minuten	ca. 45 Minuten	75 Grad
Mignon, Medaillon	auf jeder Seite 1½-2 Minuten	ca. 45 Minuten	75 Grad
Steak (aus dem Nierstück) Kotelett	auf jeder Seite ca. 2 Minuten	1-1¼ Stunden	80 Grad
Doppeltes Kotelett	insgesamt 6-8 Minuten, je nach Dicke des Stücks, auch an den Schmalseiten	2-2½ Stunden	80 Grad
Filet (500-800 g)	insgesamt 5-6 Minuten, je nach Grösse des Stücks	1¾-2 Stunden	80 Grad
Karree (ausgelöstes Nierstück)	rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2-2½ Stunden	80 Grad
Runde Kalbsnuss	rundherum 8-10 Minuten	2½-3 Stunden	80 Grad
Schwein			
Steak, Medaillon (aus dem Filet geschnitten)	insgesamt 2-2½ Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Kotelett	auf jeder Seite 1 ½-2 Minuten, je nach Dicke	1-1 ¼ Stunden	80 Grad
Filet (400-600 g)	rundherum 5 Minuten, auch an den Enden	1½-1¾ Stunden	80 Grad
Karree (ausgelöstes Nierstück)	rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2-2½ Stunden	80 Grad
Rind			
Streifen, Würfel (aus dem Filet oder gut gelagerter Huft)	in mehreren kleinen Portionen rundherum insgesamt 1 Minute	ca. 45 Minuten	70 Grad
Medaillon (aus dem Filet), Steak	insgesamt 2-2½ Minuten	ca. 45 Minuten	70 Grad
Filet	bis 800 g: rundherum je nach Dicke 5-6 Minuten, auch an den Enden 900 g-ca. 1,5 kg: je nach Dicke 6-8 Minuten, auch an den Enden	1¼ Stunden (blutig) bis 1½ Stunden (rosa) 1½ Stunden (blutig) bis 2¼ Stunden (rosa)	80 Grad
Entrecôte double (300-400 g)	rundherum 2½-3 Minuten	ca. 1 Stunde (blutig) bis 1½ Stunden (rosa)	80 Grad
Entrecôte	500-900 g: rundherum 4-5 Minuten. auch an den Enden 1-1,5 kg rundherum 5-6 Minuten, auch an den Enden	1¼ Stunden (blutig) bis 1¾ Stunden (rosa) 1½ Stunden (blutig) bis 2 Stunden (rosa)	80 Grad
Roastbeef (1,8-2,5 kg)	im Ofen unter dem auf 250 Grad vorgeheizten Grill 10 Minuten> dann Temperatur auf 70 Grad reduzieren, Ofentüre öffnen, um die Hitze rasch absinken zu lassen (6-8 Minuten)	3 Stunden (blutig) bis 4½ Stunden (rosa)	70 Grad
Hohrücken (1-1,5 kg)	rundherum 4-5 Minuten, auch an den Enden. Tip: Empfehlenswerte Garstufe: rosa, da das Fleischstück mit etwas Fett durchzogen ist.	2½-3 Stunden	80 Grad

Fleischstück	Anbraten	Nachgaren	Temperatur
Lamm			
Würfel, Streifen, Mini-Filet, Kotelett	in mehreren kleinen Portionen rundherum 1-1½ Minuten	30-45 Minuten	70 Grad
Lammrückenfilet, Lamm-Chops	rundherum ca. 2 Minuten	60-75 Minuten	70 Grad
Gigotsteak (aus der Keule)	auf jeder Seite 1-Ph Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Gerollter Gigotbraten (Keule, entbeint)	je nach Grösse rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2½-3 Stunden	75 Grad
Gigot (Keule, mit Bein) (ca. 2,2-2,8 kg)	je nach Grösse rundherum 10-12 Minuten in der Pfanne oder bei 250 Grad im Ofen 12-15 Minuten, dann Temperatur auf 75 Grad reduzieren, Ofentüre öffnen, um die Hitze rasch absinken zu lassen (5-8 Minuten)	3-4 Stunden	75 Grad
Geflügel			
Pouletwürfel (aus der Brust geschnitten)	in mehreren kleinen Portionen knapp 2 Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Pouletbrust	insgesamt ca. 3 Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Entenbrust	zuerst auf der Fettseite 3 Minuten, dann je nach Grösse auf der Fleischseite 1-1 ½ Minuten	ca. 1 Stunde	75 Grad