

# Grundzubereitungsarten

Gelingsichere Anleitung  
Schritt für Schritt erklärt



- Sieden
- Pochieren
- Blanchieren
- Dämpfen
- Dünsten
- Schmoren
- Sautieren
- Grillieren
- Frittieren
- Gratinieren
- Braten
- Backen



# Grundzubereitungsarten

## Das A und O der Küche

Es gibt ganz unterschiedliche Methoden, um Lebensmittel zu garen. Die zwölf wichtigsten werden hier vorgestellt. Eine einfache Sache, sollte man meinen. Aber das scheint nur so. Grund etlicher Missverständnisse ist die zuweilen widersprüchliche und erklärungsbedürftige Fachsprache.

Backen zum Beispiel heisst, dass wir etwas im Backofen garen. Doch auch frittierte Fischfilets nennen wir gebacken, ebenso Crêpes, die wir in einer Bratpfanne sautieren. Geschmort wird in Flüssigkeit, doch vorher wird das Stück angebraten. Und so wird für viele Gerichte mehr als eine Garmethode praktiziert. Blanchieren ist fast immer eine Vorstufe, ein erster Schritt, dem weitere folgen. Wir sprechen von geschmorten Lattichpäckchen. Dass die Blätter zuerst blanchiert wurden, bleibt unerwähnt.

Wir definieren die Grundzubereitungsarten, indem wir sie klar und eindeutig darstellen. Nur wenn alle Beteiligten unter dem gleichen Begriff das gleiche verstehen, kann die Verständigung in der Küche reibungslos funktionieren.

Die Grundzubereitungsarten sind die Basis für den kreativen, schonenden und selbständigen Umgang mit Lebensmitteln. Wer sie beherrscht, kann mit ihnen spielen und auf Rezepte verzichten: Wir kaufen, was die Saison zu bieten hat und kochen das Beste daraus.

# Sieden

## Rahmlinsen mit Wirz

Für 4 Personen

150 g grüne Linsen

Butter zum Dünsten

1 kleine Zwiebel, in feine Streifen geschnitten

50 g Rohschinken, in feine Streifen geschnitten

100 g Wirz, in feine Streifen geschnitten

1 EL Rotweinessig

1 TL Salz

2,5 dl Rahm

Salz, Pfeffer

**1** Die Linsen in reichlich kaltem Wasser ansetzen, aufkochen, ca. 10 Minuten sieden.

**2** Die Zwiebeln in der Butter dünsten, den Rohschinken beigegeben, mitdünsten.

**3** Den Wirz blanchieren und sofort in eiskaltem Wasser abkühlen, abtropfen lassen.

**4** Das Wasser von den Linsen giessen. Linsen zu den Zwiebeln geben. Essig, Salz und Rahm beigegeben. Bei kleiner Hitze köcheln, bis der Rahm leicht bindet. Mit dem Wirz mischen, abschmecken, servieren.



## Was Sieden heisst

Sieden ist nicht gleich kochen. Je nachdem, was gesotten wird, versteht man darunter etwas anderes: Soll die Flüssigkeit, das Gargut oder beides verwendet werden? Daraus ergibt sich, ob das Gargut heiss oder kalt angesetzt wird, ob man das Gargut sprudelnd kocht oder unter dem Siedepunkt ziehen lässt.



### Kalt ansetzen und sprudelnd kochen

Zum Beispiel Hülsenfrüchte, Getreide, Trockengemüse.

Gargut mit reichlich kaltem Wasser ansetzen, aufkochen und kochen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Bei Hülsenfrüchten mit langen Garzeiten Deckel aufsetzen. Wasser abschütten.

- Hülsenfrüchte und Getreide erst am Schluss salzen. So können sie besser aufquellen und werden schneller gar.



### Heiss ansetzen und sprudelnd kochen

Zum Beispiel trockene Teigwaren, Reis, Bohnen.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, Gargut begeben. Ohne Deckel kochen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Wasser abschütten.

- Die Gemüse entweder sofort weiterverwenden oder in Eiswasser abkühlen. So bleiben die Inhaltsstoffe und die leuchtend grüne Farbe besser erhalten.

### Heiss ansetzen und unter dem Siedepunkt ziehen lassen

Zum Beispiel Siedfleisch, Blankett, Schinken, frische Teigwaren.

Flüssigkeit knapp unter den Siedepunkt – also auf etwa 90 °C – bringen, Salz und Gewürze beifügen. Gargut hineingeben und ohne Deckel ziehen lassen, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

- Nur so viel Flüssigkeit verwenden, um das Gargut zu bedecken. So behalten Fleisch und Flüssigkeit Geschmack und Gehalt.

### Kalt ansetzen und unter dem Siedepunkt ziehen lassen

Zum Beispiel Fond, Bouillon.

Knochen, Gräten und Gewürze knapp mit kaltem Wasser bedecken, bis unter den Siedepunkt bringen. Je nach Gargut 30 Minuten bis mehrere Stunden unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Kein Deckel, damit einfacher überwacht und abgeschäumt werden kann.

- Wenig Salz verwenden, damit die Flüssigkeit eingekocht werden kann, um den Geschmack zu konzentrieren.



# Pochieren

## Hechtquenelles an Petersiliensauce

Vorspeise für 4 Personen

200 g Hechtfilet, gewürfelt, eiskalt

1,5 dl Rahm, eiskalt

1 Msp Safran, in 1 EL Zitronensaft gelöst

Salz, Pfeffer

1 Eigelb

Sauce:

1 kleiner Bund Petersilie, ohne Stengel, gehackt

0,5 dl Jogurt nature

1 Knoblauchzehe, gehackt, gedünstet

1 EL Zwiebeln, gehackt, gedünstet

1,5 dl Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Salz, Zitronensaft zum Pochieren

Petersilie, gehackt, zum Garnieren

**1** Hecht mit der Hälfte des Rahms, Zitronensaft, Safran, Salz und Pfeffer kurz cuttern. Restlichen Rahm und Eigelb begeben, nochmals cuttern. Mit dem Teighorn durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

**2** Für die Sauce Petersilie, Jogurt, Knoblauch und Zwiebeln fein mixen. Mit der Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Zum Pochieren eine flache Pfanne mit Wasser füllen, Zitronensaft begeben, salzen und unter dem Siedepunkt halten. Von der Hechtmasse mit zwei Esslöffeln Klösschen formen, ins Wasser geben und ca. 5 Minuten pochieren.

**4** Vor dem Servieren die Sauce erwärmen, nicht aufkochen. Die Quenelles mit einer Siebkelle aus der Pfanne heben, auf Haushaltspapier abtropfen, auf Tellern verteilen. Sauce dazugeben und mit Petersilie bestreuen.





## Was Pochieren heisst

So wird das schonende Garen bei Temperaturen zwischen 65–80 °C genannt. In der Regel wird zartes Gargut mit kurzen Garzeiten pochiert.



### In viel Flüssigkeit pochieren

Zum Beispiel Quenelles, Gnocchi, Verlorene Eier, Wurstwaren, Milken, ganze Fische.

Reichlich Flüssigkeit aufkochen. Das kann je nach Gericht gesalzenes Wasser oder ein Fischsud sein. Gargut begeben. Pochieren, herausnehmen, weiterverwenden.

- Grosse Mengen kalten Garguts – wie ganze Fische – können in siedende Flüssigkeit gegeben werden, da die Temperatur zuerst stark absinkt und nur langsam wieder steigt.

### In wenig Flüssigkeit pochieren

Zum Beispiel Fischfilets, Geflügelteile, Krustentiere.

Gargut in eine flache, weite Pfanne legen. Mit wenig Pochierflüssigkeit decken. Das ist je nach Gericht entweder Fond oder Weisswein mit etwas Salz. Die Flüssigkeit aufkochen, Pfanne zudecken, pochieren. Gargut herausnehmen, warm stellen. Pochierflüssigkeit für die Sauce verwenden.

- Bei einem dünnen Fischfilet oder anderen zarten Stücken genügt es, die Flüssigkeit mit dem Gargut einmal aufzuheizen und dann die Pfanne zugedeckt einige Minuten an den Herdrand zu stellen.

### Im Wasserbad mit Bewegung pochieren

Zum Beispiel Saucen, Sabayons, Cremen.

Eine Schüssel auf eine mit wenig siedendem Wasser gefüllte Pfanne setzen – Schüsselboden über dem Wasserspiegel. Die Zutaten mit dem Schwingbesen bearbeiten, bis die Flüssigkeit merklich dicker wird, der Schwingbesen tiefere Furchen hinterlässt. Dann weg von der Pfanne.

- Schüsseln aus Chromstahl leiten gut und erlauben ein schnelles Abkühlen: Wenn es doch einmal zu heiss werden sollte, mit der Schüssel sofort ins kalte Wasser.

### Im Wasserbad ohne Bewegung pochieren

Zum Beispiel Eierstich, Caramelköpfl, Gemüseflans, Terrinen.

Backofen auf 150 °C vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform oder ein anderes feuerfestes Gefäss mit einem Tüchlein auslegen. Soviel heisses Wasser einfüllen, dass die Portionenförmchen oder die Terrinenform etwa zur Hälfte im Wasser zu stehen kommen. Je nach Rezept, d.h. 30–40 Minuten im Ofen pochieren.

- Bei zu hoher Temperatur oder zu langer Garzeit geht die Füllung auf wie ein Soufflé, bekommt Löcher und verliert Saft.



# Blanchieren

## Gefüllte Kohlwickel

Für 4 Personen

**8 schöne Kohlblätter**  
**Butter für die Form**

**Füllung:**

**Butter zum Dünsten**

**250 g Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten**

**1 Knoblauchzehe, fein gehackt**

**300 g Kalbfleisch, gehackt**

**400 g Tomaten, geschält, entkernt**

**100 g Gruyère AOP, gerieben**

**2 EL Petersilie, gehackt**

**Salz, Zimt und Cayennepfeffer**

**Butterflocken**

**1** Die Kohlblätter in viel Salzwasser blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abkühlen. Die Mittelrippen flach schneiden.

**2** Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten, das Hackfleisch mitdünsten, die Tomaten begeben, alles zu einem dicken Brei einkochen. Etwas abkühlen.

Den Käse und die Petersilie daruntertermischen. Mit Salz, Zimt und Cayennepfeffer würzen.

**3** Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen, aufrollen, in eine ausgebutterte Gratinform legen. Mit Butterflocken belegen und im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten erhitzen. Zwischendurch die Rollen mit der flüssig gewordenen Butter bepinseln.

**4** Zum Servieren die Kohlwickel halbieren, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit einer Tomatensauce servieren.



## Was Blanchieren heisst

Wenn das Gargut für kurze Zeit in kochende, gesalzene Flüssigkeit getaucht wird, nennt man das blanchieren. Das Vorgehen ist fast immer gleich, doch die Gründe sind sehr unterschiedlich. Meistens handelt es sich um ein Vorgaren, dem noch weitere Zubereitungsschritte folgen. Oft ist es Vorbereitung für Päckli und Wickel. Manchmal fürs Tiefkühlen, um Enzyme abzutöten. Und schliesslich wird eine Bouillon von blanchierten Knochen besonders klar.



### Blanchieren, um Gemüse geschmeidig zu machen

Zum Beispiel Wirz, Kohl, Lattich.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut hineingeben und ohne Deckel kurz kochen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und nach Rezept weiterfahren.

- Wenn Gemüse nicht sofort weiterverwendet wird, gleich in Eiswasser abkühlen. So bleiben die Inhaltsstoffe besser erhalten.

### Blanchieren, um Gemüse den strengen Geschmack zu nehmen

Zum Beispiel Lauch, Fenchel, Kohl, Sellerie.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut begeben und ohne Deckel kurz kochen lassen. Das Wasser abgiessen und nach Rezept weiterfahren.

- Mit dem Blanchierwasser eine Bouillon zubereiten. So bleibt der Nährwert erhalten.



### Blanchieren, um Gemüse zu garen, eigentlich kurz zu sieden

Zum Beispiel feine Kefen, feine Bohnen, Spinat, frische Erbsen.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut hineingeben und ohne Deckel ca. 1 Minute kochen lassen. Das Wasser abgiessen, das Gemüse sofort weiterverwenden.

- Das Gemüse in Butter schwenken, sofort servieren. Oder für die spätere Verwendung kurz in Eiswasser abkühlen, damit es leuchtend grün bleibt und kaum an Nährwert verliert.

### Blanchieren, um Tomaten leichter schälen zu können

Reichlich Wasser aufkochen, die Tomaten begeben, ohne Deckel kurz kochen lassen, herausnehmen und schälen.

- Tomaten sofort in Eiswasser abkühlen. So bleibt das Fleisch fest und es können schöne Würfel geschnitten werden.





# Dämpfen

## Mit Kerbel gedämpfte Fischfilets an Sauce Mousseline

Für 4 Personen

**1 Bund Kerbel**  
**Butter für das Körbli**  
**600 g Seezungenfilets**  
**Zitronensaft**  
**Salz**

**Reduktion:**  
**einige Pfefferkörner**  
**1 Schalotte, gehackt**  
**2 dl alkoholfreier Apfelwein**

**Sauce:**  
**2 Eigelb**  
**100–150 g Butter, geschmolzen, lauwarm**  
**Salz, Cayennepfeffer**  
**Zitronensaft**  
**1 dl Rahm, geschlagen**  
**Kerbel für die Garnitur**

**1** Wasser mit Kerbel in der Dämpfpfanne aufkochen. Das Dämpfkörbchen mit einem Küchenpinsel leicht bebuttern. Die Fischfilets mit Zitronensaft und Salz würzen, mit der Hautseite gegen innen aufrollen. Auf's Dämpfkörbchen stellen, zugedeckt 4–5 Minuten dämpfen.

**2** Für die Reduktion Pfefferkörner, Schalotte und Apfelwein in einem kleinen Pfännchen auf 0,5 dl einkochen. Diese Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Chromstahlschüssel giessen.

**3** Für die Sauce die Eigelb in die Schüssel geben und über dem Wasserbad zur Sabayon aufschlagen. Die Pfanne mit der Schüssel von der Platte ziehen, die flüssige Butter langsam unter die Sabayon ziehen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Den Schlagrahm darunterziehen.

**4** Zum Servieren die Fischröllchen auf Küchenpapier abtupfen, auf vorgewärmten Tellern verteilen, die Sauce begeben und mit Kerbel garnieren.



## Was Dämpfen heisst

Bei 100 °C wird Wasser zu Dampf. In einem dicht schliessenden Gefäss wie einem Dampfkochtopf, kann die Temperatur bis auf ca. 120 °C steigen – und mit ihr der Druck. Ob mit oder ohne Druck: Dämpfen ist ein Garen in heissem Dampf.

Unter Druck geht es schneller, doch empfindliches Gargut ist schwierig zu überwachen.



### Ohne Druck dämpfen

Zum Beispiel Gemüse, Kartoffeln, Fisch.

Reines oder mit Kräutern aromatisiertes Wasser in die Dämpfpfanne geben.

Siebeinsatz, Lochblech oder Dämpfkörbli einsetzen, eventuell bebuttern. Gewürztes Gargut locker darauflegen, so dass der Dampf nicht blockiert wird. Deckel aufsetzen und dämpfen.

- Stücke etwa gleich gross schneiden, damit die Garzeit gleich lang ist. Flüssigkeit nicht salzen, das Salz kann im Dampf nicht aufsteigen.

### Mit Druck dämpfen

Zum Beispiel Kartoffeln für Stock, Gemüse für Suppe, Fleisch mit langer Gardauer, Reis, Hülsenfrüchte.

Wenig Wasser in den Dampfkochtopf geben, je nach Gargut Siebeinsatz einsetzen. Gargut einfüllen, Deckel schliessen und dämpfen. Sobald der gewünschte Druck erreicht ist, die Hitze entsprechend reduzieren.

- Vorsicht bei Gargut, das sich – wie Reis – stark ausdehnt: Das Ventil kann verstopfen.

# Dünsten

## Gedünstete und glasierte Wurzelgemüse

Für 4 Personen

**600 g Räben, Bodenkohlrabi, Pastinaken,  
Pfälzer Rüebli, Schalotten**

**Butter zum Dünsten**

**1 dl Fleisch- oder Hühnerbouillon**

**1-2 TL Zucker**

**Salz, Pfeffer**

**1 Bund Schnittlauch, geschnitten**

**1** Die Wurzelgemüse in ähnlich grosse, schöne Stücke schneiden. Butter in eine weite Pfanne geben, schmelzen, das Gemüse begeben. Die Bouillon, Zucker und Salz begeben, zudecken, das Gemüse bei kleiner Hitze weich dünsten.

**2** Zum Glasieren die verbliebene Flüssigkeit ohne Deckel einkochen, bis ein glänzender Sirup entsteht. Das Gemüse darin schwenken, so dass es einen schönen Glanz bekommt.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmten Tellern servieren und mit Schnittlauch bestreuen.



## Was Dünsten heisst

Das ist ein sehr schonendes Garen. Mit nur sehr wenig oder ganz ohne Fremdflüssigkeit und Butter. Für gute Resultate muss mit Deckel und kleiner Hitze gearbeitet werden.

Manchmal heisst Dünsten, Gemüse oder Getreideprodukte anzuschwitzen, damit sich die Aromen besser entfalten, z.B. bei der Zubereitung von Risotto.



### Stärke- und zuckerhaltige Gemüse sowie Kastanien dünsten

Zum Beispiel Petersilienwurzel, Rüebli, Rüben, kleine Zwiebeln.

Gargut nass oder mit einigen Esslöffeln Flüssigkeit und Butter in eine flache Pfanne geben, leicht würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Nach Wunsch kurz vor Schluss den Deckel abnehmen, die restliche Flüssigkeit bei grösserer Hitze zu einem Sirup einkochen und die Gemüse darin schwenken – eben glasieren – bis sie schön glänzen.

- Mit einer Prise Zucker, der caramolisieren darf, wird der Glanz noch schöner.



### Wasserhaltige Gemüse dünsten

Zum Beispiel Zucchetti, Gurken, Tomaten, auch Früchte.

Das nasse Gargut in einer flachen Pfanne mit Butter anschwitzen, leicht würzen, zugedeckt bei kleiner Hitze garen.

- Weite Pfannen verwenden, so dass die einzelnen Stücke nicht aufeinander liegen. So bleiben sie besser in Form.

### Fleisch- oder Geflügelstücke dünsten

Zum Beispiel Würfel von Kalbsschulter, Teile von Geflügelschenkeln, z.B. für Frikassee.

Gewürzte Fleischstücke und Zwiebeln in Butter anschwitzen, aber nicht bräunen. Mit Mehl bestäuben, ablöschen, fertig dünsten.

- Bemehltes Fleisch brennt eher an. Darum eventuell aufs Stäuben verzichten und die Sauce zum Schluss mit etwas Mehlbutter binden.





# Schmoren

## Geschmorte Würfel vom Rindsschulterfilet

Für 4 Personen

**1 kg Rindsschulterfilet,  
in Würfel à 40 g geschnitten  
Bratbutter zum Anbraten**

**Marinade:  
0,5 l Traubensaft  
einige Tropfen Zitronensaft  
1 Zwiebel, geschält, geviertelt  
1 Rüebli  
1 kleines Stück Sellerie  
1 Prise Zimt  
1 Lorbeerblatt**

**20 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht  
1 Kräutersträusschen mit  
Thymian und Petersilie  
100 g Saucenzwiebeln, geschält  
wenig Mehlbutter (½ weiche Butter,  
½ Mehl zusammen verkneten)  
kalte Butter nach Belieben  
Salz, Pfeffer**

**1** Am Vortag das Fleisch mit den Zutaten für die Marinade mischen, zugedeckt kühl stellen.

**2** Fleisch und alle anderen Zutaten aus der Marinade heben, abtropfen. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Schmortopf mit Bratbutter anbraten, an den Pfannenrand schieben und die Gemüse kurz mitbraten.

**3** In einer separaten Pfanne die Marinade aufkochen, abschäumen, zum Fleisch geben. Steinpilze, Kräutersträusschen und etwas Salz begeben, mit Wasser knapp decken. Die Saucenzwiebeln beigegeben, zugedeckt weich schmoren.

**4** Das Kräutersträusschen entfernen, den Schmorfond durch ein Sieb in eine Saucenpfanne giessen, das Fleisch warm stellen. Den Schmorfond auf ca. 2 dl einkochen, mit Mehlbutter leicht binden, kalte Butter nach Belieben beifügen und umrühren.

**5** Das Fleisch in der Sauce einige Minuten ziehen lassen, mit den Saucenzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.





## Was Schmoren heisst

Schmoren ist ein langes Garen in einem zugedeckten Schmortopf. Das Schmorgut soll den Topf fast ausfüllen, so dass relativ wenig Fremdflüssigkeit gebraucht wird. Bei tieferen Temperaturen dauert das Schmoren noch etwas länger, das Resultat ist jedoch besser, weil weniger Saft und Gewicht verloren gehen.



### Kleine Fleischstücke schmoren

Zum Beispiel Saftplätzli, Karbonaden, Voressen, Pfeffer.

Fleisch in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, Röstgemüse später dazugeben und mitbraten. Überschüssiges Fett entfernen, mit Marinade ablöschen, einkochen. Mit Fond, Bouillon oder Wasser knapp decken. Zugedeckt weich schmoren, Fleisch herausnehmen. Sauce fertig machen, Fleisch wieder in die Sauce geben.

- Diese Gerichte können ebenso gut im Ofen wie auf dem Herd zubereitet werden. Wichtig ist so oder so ein Schmortopf mit einem gut schliessenden Deckel.

### Grosse Fleischstücke schmoren

Zum Beispiel Rindsschmorbraten, Lammschulter.

Fleisch in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, Röstgemüse später dazugeben und mitbraten. Überschüssiges Fett entfernen, mit Marinade ablöschen, einkochen. Mit Fond, Bouillon oder Wasser bis zur Hälfte auffüllen, würzen, zugedeckt im auf 160–180 °C vorgeheizten Ofen weich schmoren. Zwischendurch mit Flüssigkeit übergiessen, am Ende der Garzeit das Fleisch warm stellen, mit dem Schmorfond die Sauce herstellen.

- Das Fleisch ist weich, wenn eine Fleischgabel problemlos hineingleitet und beim Herausziehen kein Fleisch hängen bleibt.

### Gemüse schmoren

Zum Beispiel Rotkraut, Sauerkraut, Wirz, Stangenbohnen.

Zwiebeln in Butter andünsten, Gemüse dazugeben, mit Fond oder Bouillon bis zur Hälfte auffüllen, zudecken und weich schmoren.

- Bohnen und Wirz müssen vor dem Schmoren blanchiert werden. Bei Rotkraut und Sauerkraut ist das nicht nötig.



# Sautieren

## Schweinssteak an Champignonsauce

Für 4 Personen

**4 Schweinssteaks à ca. 180 g**  
**Salz, Pfeffer**  
**Bratbutter zum Sautieren**

**Sauce:**  
**Butter zum Dünsten**  
**1 kleine Zwiebel, gehackt**  
**150 g Champignons, geviertelt**  
**1 dl Fleisch- oder Gemüsebouillon**  
**1 Prise Curry**  
**2 TL Senfpulver**  
**2 dl Rahm**

**1** Das Schweinssteak mit Salz und Pfeffer würzen, in der heissen Bratbutter beidseitig anbraten, dann bei reduzierter Hitze auf jeder Seite einige Minuten fertig braten. Herausnehmen, warm stellen.

**2** Für die Sauce die Butter zum Bratsatz geben und die Zwiebeln darin dünsten, Champignons mitdünsten, mit Fleisch- oder Gemüsebouillon ablöschen, einkochen. Eine Prise Curry und Senfpulver sowie den Rahm beigeben, einkochen, bis die Sauce einen Löffel überzieht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten.



## Was Sautieren heisst

Kurzbraten in der offenen Pfanne. Auch beim Pfannenrühren der asiatischen Küche handelt es sich ums Sautieren. Sautiert wird in wenig heisser Bratbutter oder Bratcrème, ohne Fremdflüssigkeit und ohne Deckel. Fleisch vorher würzen, weil die durchs Sautieren gebildete Kruste die Poren schliesst. Besonders die kleinen Fleisch- und Gemüsestücke werden viel bewegt, eben zum Sautieren – also Springen – gebracht. Fleisch wird bis zur gewünschten Garstufe gebraten.



### Schnitzel und Tranchen sautieren

Zum Beispiel Entrecôte, Schweinssteak, Lammkoteletts, Fischfilets, auch kleine Fische.

Gargut würzen, in Bratbutter oder Bratcrème heiss anbraten, kurz braten, wenden, je nach Dicke des Stückes bei reduzierter Hitze fertig braten oder im Ofen fertig garen.

- Immer erst im letzten Moment vor dem Anbraten würzen. Fleisch beim Braten nie sofort wenden. Zuerst klebt das Gargut, dann bildet sich eine Kruste, und es löst sich wieder.

### Sehr kleine Fleisch- und Fischstücke sautieren

Zum Beispiel Kalbgeschnetzeltes, Geflügelgeschnetzeltes, Fischstreifen.

Gargut würzen, eventuell leicht bemehlen, portionenweise mit viel Bewegung in Bratbutter oder Bratcrème sautieren, herausnehmen, servieren oder warm stellen. Sauce zubereiten, Gargut wieder begeben, nicht mehr kochen, nur erwärmen, servieren.

- Nie grosse Mengen auf einmal. Sonst fällt die Hitze zusammen, das Fleisch zieht Wasser und bildet keine Kruste.

### Rohes oder blanchiertes Gemüse und Kartoffeln sautieren

Zum Beispiel Kefen, Pommes rissolées, Zucchetti, Wurzelgemüse.

Würzen, in heisser Bratbutter sautieren, herausnehmen und servieren.

- Ähnlich grosse Stücke schneiden, so dass die Garzeit gleich lang ist.

### Fleisch, Gemüse, Pilze in der Hülle sautieren

Zum Beispiel Piccata.

Gargut je nach Rezept vorgaren. Trocknen, würzen, bemehlen, abklopfen, umhüllen, in Bratbutter oder Bratcrème sautieren.

- Nur Gargut mit sehr kurzen Garzeiten wie zarte Schnitzel und Pilze roh verwenden. Gemüse mit langen Garzeiten wie Sellerie muss blanchiert werden.



# Grillieren

## Grillierte Lammkoteletts mit Kressebutter

Für 4 Personen

**Kressebutter:**  
100 g Butter, weich  
Salz  
wenig Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
2 EL Gartenkresse, gehackt  
Cayennepfeffer

800 g Lammkoteletts  
Bratcrème  
Salz, Pfeffer

Kresse zum Garnieren

**1** Die Butter schaumig rühren und Salz, Zitronensaft, Knoblauch, Kresse sowie Cayennepfeffer einarbeiten, kühl stellen.

**2** Die Koteletts mit Bratcrème bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen, in die trockene und heiße Grillpfanne legen. 1–2 Minuten grillieren, wenden und so hinlegen, dass eine schöne Zeichnung entsteht. Bei reduzierter Hitze noch einige Minuten nachziehen lassen.

**3** Die Koteletts mit der Kressebutter auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren.



## Was Grillieren heisst

Garen in der Grillpfanne oder auf dem Grillrost. Ob so oder so: Der Grill muss trocken, sauber und heiss sein. Das Gargut wird mit Bratcrème bepinselt und erst im letzten Moment gesalzen. Von marinierten Stücken die Marinade abstreifen. Nicht über dem offenen Feuer grillieren. Tropfendes Fett wird in einer Schale aufgefangen. Die Hitze kann mit der Distanz des Garguts zur Glut reguliert werden.



### Dickere Fleisch- und Fischstücke grillieren

Zum Beispiel Steaks, Würste, Fischtranchen.

Gargut würzen, auf den Grill legen, liegen lassen, wenden und bei reduzierter Hitze fertig garen.

- Je dicker das Stück, um so tiefer die Grilltemperatur.



### Dünne Fleisch- und Fischstücke grillieren

Zum Beispiel Paillards (speziell dünne, grosse Kalbsplätzli), Kalbsschnitzel, Fischfilets.

Gargut würzen, auf den Grill legen, kurz liegen lassen, wenden und nochmals kurz liegen lassen.

- Je dünner die Stücke, um so grösser die Hitze und kürzer die Garzeit.

### Gemüse grillieren

Zum Beispiel Peperoni, Sellerietranchen, Zwiebeln.

Das gewürzte Gemüse auf den Grill legen, wenden und fertig grillieren.

- Rohe Gemüse benötigen mehr Zeit und müssen bei kleinerer Hitze grilliert werden, sonst verbrennen die äusseren Schichten. Vorheriges Blanchieren verkürzt die Grillzeit.





# Frittieren

## Gemüse im Ausbackteig mit Joghurtsauce

Für 4 Personen

**Ausbackteig:**  
100 g Weismehl  
1 dl Wasser  
1 dl Milch  
¼ TL Salz

**Sauce:**  
2 Tomaten, geschält, entkernt  
180 g Joghurt nature  
Salz, Tabasco  
  
600 g Broccoli, grüne Bohnen  
und Zucchini, blanchiert  
Öl zum Frittieren

**1** Für den Ausbackteig alle Zutaten vermischen, zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Sauce die Tomaten in einem Saucenpfännchen zu einem sehr dicken Brei einkochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Durch ein Sieb streichen, abkühlen und mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Tabasco würzen.

**3** Zum Frittieren das Öl auf 180 °C erhitzen. Das vorbereitete Gemüse portionenweise durch den Ausbackteig ziehen, ins heiße Öl geben, sofort bewegen, damit die Stücke nicht zusammenkleben. Mit der Fritturekelle herausnehmen, auf Küchenpapier entfetten und sofort mit der Joghurtsauce servieren.



## Was Frittieren heisst

Aussen knusprig und innen saftig durch Garen im 160–180 °C heissen Fett. Profis benutzen Fritteusen. Wer selten oder nur gelegentlich frittiert, kommt gut mit einer Pfanne aus. Dann genügt auch weniger Öl. Die Temperatur kann ganz einfach mit einem Stück Brot gemessen werden: Es soll sich bräunen und von einem Sprudel umgeben sein. Frittiert wird kurz vor dem Servieren, jedes Aufbewahren schadet.



### Im Ausbackteig frittieren

Zum Beispiel Früchte, rohes oder blanchiertes Gemüse, Käse.

Gargut kurz vor dem Frittieren trocknen und durch den Ausbackteig ziehen, frittieren, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

- Kleine Teigstücke, die beim Frittieren ins Öl fallen, immer wieder abschöpfen.

### Paniertes frittieren

Zum Beispiel Fischstücke, Fleischstücke, rohes oder blanchiertes Gemüse.

Gargut kurz vor dem Frittieren trocknen, würzen, bemehlen, abklopfen, durchs Ei ziehen, abstreifen, panieren, frittieren, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

- Nur kleine Mengen gleichzeitig frittieren, sonst fällt die Temperatur zusammen. Lose Panade abklopfen, sonst verschmutzt das Fett.



### Nature oder Gemehltes frittieren

Zum Beispiel Kartoffeln, Fischstücke.

Gargut vor dem Frittieren trocknen, würzen, eventuell bemehlen und dann mit der Drahtkelle ins heisse Öl geben. Herausnehmen, auf Küchenpapier oder Tuch entfetten.

- Frittiertes nie zudecken, sonst weicht die Kruste auf.

# Gratinieren

## Birnengratin

Für 4 Gratinplättchen

**Butter für die Gratinplättchen**

**4 Birnen**

**1 EL Zitronensaft**

**2 dl alkoholfreier Apfelwein**

**2 EL Honig**

**Guss:**

**1 dl Rahm, geschlagen**

**1 Ei, verquirlt**

**1 Prise Salz**

**1 Prise Zucker**

**Puderezucker zum Bestäuben**

**1** Die Birnen schälen und mit Zitronensaft einreiben. Mit dem Apfelwein und dem Honig in einer flachen Pfanne bei ganz kleiner Hitze zugedeckt weichdünsten. Die Birnen zwischendurch mit dem Saft bepinseln, herausnehmen und dann den Saft auf zwei Esslöffel einkochen und abkühlen.

**2** Für den Guss den eingekochten Dünstfond, den Rahm, das Ei, Salz und Zucker vermischen.

**3** Von den Birnen die obere Hälfte wegschneiden und auf die bebut-terten Gratinplättchen stellen. Den Rest entkernen, in Stücke schneiden, auf die Plättchen verteilen und alles mit dem Guss übergießen.

**4** Im unteren Teil des Backofens unter dem vorgeheizten Grill oder mit starker Oberhitze einige Minuten gratinieren. Die Oberfläche soll hellbraun sein. Leicht mit Puderezucker bestäuben, servieren.



## Was Gratinieren heisst

Darunter wird ein Überbacken, Überkrusten bei starker Oberhitze verstanden. Gratinieren braucht Zeit. Nur so kann die ganze Oberfläche gleichmässig bräunen, und die untenliegenden Schichten können heiss werden oder wenn nötig auch noch garen.

Für schöne Krusten sind Käse, Rahm oder Eier nötig, manchmal als Bestandteil von Saucen.



### Vorgekochtes oder sehr zartes Gargut erwärmen und gratinieren

Zum Beispiel Beeren, Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Teigwaren, dünne Fischfilets.

Gargut in ausgebutterte Gratinform oder Teller füllen, mit einem Guss oder mit Käse und Butterflocken decken. Mit sehr grosser Oberhitze 230 °C überbacken.

- Meistens ist die Mitte oder sogar die untere Hälfte des Backofens richtig. Andernfalls bräunen die obersten Schichten zu schnell.

### Rohes Gargut garen und gratinieren

Zum Beispiel Kartoffeln, Gemüse, Fischfilets.

Gargut in ausgebutterte Gratinform oder Teller einfüllen, mit Guss oder mit Käse und Butterflocken decken. Mit Unter- und Oberhitze 180 °C gleichzeitig garen und überbacken.

- Bildet sich die Kruste zu spät, einfach Oberhitze erhöhen, eventuell Grill-schlangen zuschalten. Bildet sich die Kruste bevor das Gargut weich ist, mit Alufolie abdecken.



# Braten

## Gebratener Kalbshohrücken

Für 6 Personen

**1,2 kg Kalbshohrücken**

**Bratbutter**

**Salz, Pfeffer**

**Sauce:**

**Butter**

**1 Schalotte, in Streifen**

**1 Rosmarinzweig, Nadeln abgestreift**

**2 dl alkoholfreier Apfelsaft**

**2 dl Fleischbouillon oder Fond**

**50 g Butter, kalt**

**Rosmarin für die Dekoration**

**1** Den Kalbshohrücken kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Bratpfanne in Bratbutter auf dem Herd rundum anbraten. Das Fleisch in eine flache Form geben und in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. Von Zeit zu Zeit mit Bratfett übergießen. Wenn die Kerntemperatur 45 °C erreicht hat, den Ofen abstellen, öffnen und den Braten noch etwa 20 Minuten nachziehen lassen. Die Kerntemperatur soll am Schluss 60–65 °C betragen.

**2** Für die Sauce überschüssiges Bratfett aus der Bratpfanne abgießen, Butter beifügen und die Schalotte darin dünsten, Rosmarin mitdünsten, mit Apfelsaft ablöschen und stark einkochen. Bouillon begeben und nochmals einkochen. Durch ein Sieb in ein Saucenpfännchen passieren und vor dem Servieren die kalten Butterstücke einschwenken.

**3** Den Braten aufschneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Rosmarin garnieren.





## Was Braten heisst

Gemeint ist das Braten im Ofen, auch wenn das Gargut in einer Bratpfanne gebräunt und erst dann in den Ofen geschoben wurde. Gebraten wird ohne Fremdflüssigkeit und ohne Deckel. Es empfiehlt sich, die Fleischstücke 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank zu nehmen. Nach dem Anbraten ein Fleischthermometer ins Fleisch stecken, um den Garprozess im Kern zu überwachen.



### Konventionell braten

Zum Beispiel zarte, eher grosse Stücke Fleisch wie Roastbeef, Hohrücken, Lammgigot, Rehkeule, Geflügel.

Gargut würzen und in der Bratpfanne in Bratcrème oder Bratbutter anbraten, in eine hitzebeständige Form geben und in den auf 180 °C vorgeheizten Ofen schieben. 10–15 °C bevor das Gargut die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, den Ofen abstellen, einen Spalt breit öffnen und vor dem Tranchieren 20 Minuten stehen lassen. Je nach Rezept mit dem Bratsatz die Sauce fertig machen.

- Von Anfang an im Ofen braten: Das rohe und gewürzte Gargut im Bratentopf direkt in den sehr heissen Ofen schieben, in Bratbutter oder Bratcrème anbraten, die Hitze auf 180 °C reduzieren und weiterfahren wie oben.



### Bei niedrigen Temperaturen braten

Zum Beispiel zarte, kleinere bis grosse Stücke wie Entenbrust, Roastbeef, ganze Rindsfilets.

Gargut würzen und in der Bratpfanne in Bratcrème oder Bratbutter anbraten, auf einem Gitter in den auf 80 °C vorgeheizten Ofen schieben, darunter ein Auffangblech. Je nach Rezept 1 bis 2 Stunden garen und dann servieren.

- Für sehr grosse Stücke wie Gigot oder Wildkeule, ist fallende Hitze empfehlenswert. Im 180–200 °C heissen Ofen beginnen und die Temperatur innert ca. 30 Minuten auf 80 °C fallen lassen.

### Kartoffeln im Ofen braten

Kartoffeln in verschiedenen Schnittarten.

Würzen und auf einem Blech oder in einer ofenfesten Form mit Bratbutter oder Bratcrème im Ofen bei ca. 180 °C unter gelegentlichem Wenden braten.

- Blanchierte Kartoffeln oder Gschwelli verfärben sich nicht, wenn sie geschält und geschnitten sind. Zudem bleiben sie trocken und lassen sich so besonders gut braten.



# Backen

## Sellerie-Soufflé

Für 6 Förmchen von 1,5 dl Inhalt

**Butter und Mehl für die Förmchen**  
**Manschetten aus Backpapier für die Förmchen**  
**Küchenschnur**

**300 g Sellerie, fein geräfelt**  
**1 Knoblauchzehe, gehackt**  
**Butter zum Dünsten**  
**2 dl Fleischbouillon**

**50 g Mehl**  
**2 dl Rahm**  
**1 dl Milch**

**50 g Sbrinz AOP, frisch gerieben**  
**½ TL Salz**  
**Pfeffer**

**4 Eigelb**

**3 Msp Backpulver**

**2 EL Schnittlauch, geschnitten**

**4 Eiweiss, geschlagen**

**Sbrinzspäne für die Garnitur**

**1** Förmchen gut ausbuttern und bemehlen. Manschetten aus Backpapier um die Förmchen legen, mit Küchenschnur befestigen. Sie sollen den Förmchenrand etwa 3 cm überragen.

**2** Den Sellerie mit Knoblauch in der Butter dünsten, Bouillon dazugießen und weichdünsten. Restliche Kochflüssigkeit verdampfen lassen, auskühlen.

**3** Mehl, Rahm und Milch in einer Saucenpfanne gut mischen. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Käse, Salz und Pfeffer beifügen. Käse schmelzen lassen und die Masse etwas auskühlen.

**4** Eigelb und Backpulver darunterrühren, Schnittlauch und den vorbereiteten Sellerie dazugeben. Das Eiweiss unter die Masse ziehen und die Förmchen bis zum Rand füllen. Im unteren Teil des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. Manschetten entfernen, mit Sbrinzspänen bestreuen und sofort im Förmchen servieren.



## Was Backen heisst

Garen in trockener Hitze, ohne Fremdflüssigkeit, ohne Fett, ohne Deckel. Je nach Backgut wird mit gleichbleibender, fallender oder steigender Hitze, mit oder ohne Dampf gearbeitet.



### Backen in der Form

Zum Beispiel Spezialbrote, Soufflés, Wähen, Quiches.

Form mit Butter bestreichen oder mit Backpapier auslegen, Backgut einfüllen, nach Rezept backen.

- Gebäck nicht sofort, aber auch nicht erst nach dem Erkalten aus der Form lösen. Soufflés werden in der Regel im Förmchen serviert.



### Backen auf dem Blech

Zum Beispiel Windbeutel, Brote, Konfekt, Apéro-Gebäck.

Gebäck auf das Blech setzen, in den vorgeheizten Ofen schieben, Temperatur nach Rezept. Eventuell ein Geschirr mit etwas Wasser in den Ofen stellen.

- Sehr feuchte und schwere Brotteige werden besser in der Form gebacken, da sie auf dem Blech zu stark in die Breite gehen.

### Backen in Teighülle oder Salzkruste

Zum Beispiel Fleisch, Gemüse, Fisch.

Inhalt nach Rezept würzen und eventuell anbraten, einhüllen, auf Blech legen und im vorgeheizten Ofen backen. Vor dem Aufschneiden leicht auskühlen lassen.

- Backgut mit kleinen, eingehüllten Fleisch- oder Fischstücken vor dem Backen gut durchkühlen. So wird die Kruste knusprig und der Inhalt bleibt saftig.



# Impressum

**© Copyright by**

Schweizer Milchproduzenten  
SMP, Swissmilk, 2014, Bern

**Projektleitung**

Ursi Lauper, Swissmilk, Bern

**Rezepte**

Max Rigendinger, Zürich

**Fotos**

Michael Wissing, Waldkirch (D)

**Gestaltungskonzept,**

**Realisation und Satz**

Grasdorf & Partner/  
Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

**Textkonzept und Text**

Grasdorf & Partner

**Lithos**

Denz Lith-Art AG, Bern

**Druck**

Ostschweiz Druck AG, Wittenbach

146218D

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations  
Weststrasse 10  
Postfach  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28  
Telefax 031 359 58 55  
pr@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

