



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Garmethoden kurz und knapp erklärt - Teil 2

hier nun der zweite Teil der insgesamt 13 Garmethoden. Ihr müsst nicht alle beherrschen, schaut in die Rezepte, und ihr findet sie leicht erklärt dort wieder. Und wie entscheidend die richtige Garmethode ist, wisst ihr aus Erfahrung: eine gekochte Kartoffel schmeckt ganz anders als eine frittierte = Pommes Frites.

Niedrigtemperaturgaren

Bedeutet Lebensmittel bei 80°C im Backofen garen

Dazu brauchst du einen Backofen mit Kerntemperaturmesser

Geeignet für Fleisch, Fisch

Vorteile: Lebensmittel bleiben saftig und zart

Tipp: Um Röstaromen zu erhalten, müssen die Lebensmittel vorher oder nachher scharf angebraten werden

Kurzbraten

Bedeutet mit wenig oder ohne Fett heiß anbraten, bei niedriger Temperatur fertig garen

Dazu brauchst du eine Bratpfanne

Geeignet für Fleisch, Fisch, Eiergerichte und Gemüse

Vorteil: Es entstehen viele Röstaromen

Braten

Bedeutet Lebensmittel werden länger (1 – 3 Std.) auf dem Herd oder im Backofen gebraten

Dazu brauchst du einen Bräter, Bratrost und ein Backblech

Geeignet für Fleisch und Geflügel

Tipp: Braten muss mit Flüssigkeit übergossen werden, damit er saftig bleibt



Schmoren

Bedeutet Kombination aus scharfem Anbraten in Fett und anschließendem Garziehen in wenig Flüssigkeit bei niedriger Temperatur im Backofen

Dazu brauchst du einen Bräter mit Deckel

Geeignet für Fleisch

Vorteile: viele Röstaromen

Grillen

Bedeutet Zubereitung auf dem Rost eines Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrills mit ausschließlich direkter Hitze oder in Kombination mit anschließender indirekter Hitze bei geschlossenem Deckel

Dazu brauchst du einen Grill mit Deckel

Geeignet für Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Obst

Vorteile: viele Röstaromen

Frittieren

Bedeutet Lebensmittel werden schwimmend in Fett gebacken

Dazu brauchst du eine Fritteuse oder Topf

Geeignet für Kartoffeln, Petersilie, im Teigmantel Fleisch, Fisch, Gemüse,

und Obst (nur bei höheren Temperaturen (140° - 190°C) frittieren, da sich das Frittiergut sonst mit Fett vollsaugt (über Küchenkrepp entfetten)

Vorteile: viele Röstaromen

Backen

Bedeutet garen bei höherer Temperatur im Backofen

Dazu brauchst du einen Backofen, Backblech, Backforme und Auflaufformen

Geeignet für: Brot, Pizza, Kuchen, Plätzchen, Aufläufe, Kartoffeln, Gratins, Chips Vorteile: schöne Bräunung