Sautieren

Beschreibung

Beim Sautieren wird das dünn geschnittene Gargut in einer Stielpfanne mit hochgezogenem Rand(Sauteuse) in mäßig heißem Fett geschwenkt. Hierzu ist nur wenig Fett erforderlich. Durch fortwährendes Schwenken der Pfanne wird dabei das Gargut gewendet. Feste Gemüse werden vor dem Sautieren kurz blanchiert.

Der Begriff sautieren stammt vom französischen Wort springen, womit das Schwenken in Butter gemeint ist.Um verstärkte Saftabgabe zu verhindern, wird immer erst nach dem Anbraten gewürzt.

Verwendung

Es wurde angenommen, dass sich durch das schnelle Anbraten die Fleischoberfläche schließt, und so das Austreten des Saftes und ein Austrocknen des Fleisches verhindert werden würde. Dies wurde jedoch mittlerweile durch die Molekulargastronomie widerlegt. Stattdessen bewirkt zu starke Erhitzung ein »versteifendes« Zusammenziehen und damit Zäherwerden des Fleisches. Durch die kurze Garzeit und hohe Temperatur kann jedoch trotzdem eine gute Bräunung bei gleichzeitiger Schonung des innenliegenden Teils erreicht werden, vorausgesetzt, dieser wird durch Vorkühlen und danach schnelles Abkühlen auf gefahrlose Temperaturen vor der sich verteilenden Hitze geschützt.

Ob das Fleisch besser vor oder nach dem Anbraten gesalzen und gewürzt wird, darüber streiten sich die Köche. Tatsache ist, dass die osmotische Wirkung von Salz auf das Fleisch nicht so schnell stattfindet, dass es einen schmeckbaren Unterschied ausmachen kann, ob unmittelbar vor oder nach dem Braten gesalzen wird. Es wird jedoch geraten, das Fleisch mindestens zwölf Stunden vor dem Braten zu salzen, damit das Fleisch saftig und zart wird.

Ebenfalls als Sautieren bezeichnet wird das Durchschwenken von gegartem Gemüse mit Butter, Sahne u. a. Dadurch erreicht man eine gewisse Bindung und das Gemüse wird glasiert.

© 2026 coquina.de