Kochen, Dünsten und Schmoren

zhu (chin.), shao (chin.)

Beschreibung

Eines haben diese drei Garverfahren gemeinsam: Den Einsatz von Wasser oder wasserbasierten Flüssigkeiten wie Fonds, Milch, Sahne, Wein oder ähnlichem. Sie unterscheiden sich jedoch in der Menge der eingesetzten Flüssigkeit voneinander.
Beim Kochen wird das Gargut mit Flüssigkeit bedeckt, beim Dünsten und Schmoren ist jeweils nur der Boden des Gargefäßes bedeckt. Bindegewebsreiches Fleisch wie Teile aus Schulter, Bug oder Bauch werden meist gekocht. Die hohe Temperatur, der das Fleisch hierbei ausgesetzt ist, hilft, das im Fleisch enthaltene Muskelkollagen in leichter kaubare Gelatine umzuwandeln. Unterstützt wird dieser Vorgang durch die Aufnahme von Flüssigkeit in das Gewebe, die deutlich am Aufquellen des Gargutes zu erkennen ist. Das Fleisch wird beim Kochen aus Zeitgründen meist in heiße Flüssigkeit eingelegt. Ein Teil dieser verlagert sich in das Innere des Gargutes. Während des Kochvorgangs steigt jedoch der Innendruck des Fleischstückes so weit an, dass ein Teil des Fleischsaftes wieder an die Umgebungsflüssigkeit abgegeben wird. Die Gardauer ist abhängig von der Art des Fleisches und der Größe des Teilstücks.
Zum Dünsten eignet sich vor allem helles Fleisch wie Schwein, Kalb oder Geflügel. Hierbei werden meist keine großen Teilstücke wie beim Kochen verwendet, sondern mundgerechte Portionsstücke. Klassische gedünstete Zubereitungen sind zum Beispiel das Hühnerfrikassee, Kalbsblankett oder Schweinegeschnetzeltes. Vor der Zugabe der Garflüssigkeit wird das Fleisch kurz angeschwitzt. Es ist vom Gericht abhängig, ob das Fleisch hierbei Farbe nimmt oder nicht. Nach der Zugabe von Gemüse, Kräutern und Gewürzen folgt erst zum Schluss die Flüssigkeit wie Brühe, Sahne oder ähnliches, in der alle Zutaten gegart werden. Die Flüssigkeit bedeckt hierbei das Gargut nichtvöllig und muss unter Umständen vor dem Servieren mit Mehlbutter, Eigelb oder anderen Bindemitteln gestockt werden.
Schmorgerichte sind besonders im Winter beliebt, weil sie oft gehaltvoll und von kräftigem Geschmack sind. Geschmort werden vor allem weniger teure Fleischstücke (Keule, Bug, Schulter), die reich an Bindegewebe sind. Sie können im Ganzen, als Schmorbraten (z.B. Sauerbraten) oder als Teilstücke (z.B. Gulasch) zubereitet werden. Große Teilstücke für Braten müssen vor dem Schmoren mit Küchengarn in Form gebunden werden, um ein unansehnliches Zerfallen des Fleisches zu vermeiden. Sehr magere Teilstücke schützt ein Speckmantel oder das Spicken (Lardieren) vor dem Austrocknen. Immer wird das Gargut vor dem eigentlichen Garvorgang in einem offenen Geschirr (Pfanne, Schmortopf, Bräter) bei hoher Temperatur scharf angebraten,damit Röstaromen und eine optisch attraktive Kruste entstehen. Damit das Fleisch nicht in der Hitze verbrennt oder zu sehr austrocknet, wird es dann zunächst aus dem Bratgeschirr genommenund das Röstgemüse (Mirepoix) angeschwitzt. Für ein würzigeres Geschmacksergebnis können zusätzlich Speck oder Schwarten mitgebraten werden. Tomatenmark verleiht dunklen Saucen Geschmackstiefe und Farbe. Bevor das Fleisch wieder zugegeben wird, wird der Bratansatz mit Wein und/oder anderen Alkoholika abgelöscht und aufgekocht. Das Fleisch sollte jedoch nur zu einem Viertel mit Flüssigkeit bedeckt sein. Das Geschirr wird mit einem Deckel verschlossen und bei mäßiger Hitze in den Ofen gestellt. Vor dem Servieren sollte das Fleisch ausgestochen (herausgenommen), die Saucen unter Umständen abpassiert und anschließend gebunden werden.
Eine Bindung der Saucen kann auch über das Aufmixen des enthaltenen Röstgemüses erzeugt werden. Die Saucen ist in diesem Falle allerdings trübe und optisch weniger attraktiv.

© 2026 coquina.de