Braten

stir fry (eng.), faire frire (franz.), bakken (niederl.), freír (span.), kızartma (türk.)

Beschreibung

Braten im Ofen

Anders als beim Grillen ist die Wärmequelle beim Braten von Fleischstücken im Ofen eine indirekte. Gerade bei professionellen Convektomaten ist die Strahlungshitze hierbei sehr gleichmäßig verteilt und trifft von allen Seiten auf das Gargut auf. Diese Zubereitungsart ist besonders für große Fleischstücke, die eine langsame, konstante Gartemperatur benötigen, geeignet. Die Garzeit ist abhängig von der Art des Fleisches (Tierart, Schnitt), der gewählten Temperatur und dem Gewicht des Teilstücks. Die sicherste Methode, den perfekten Garpunkt zu ermitteln, ist die Verwendung handelsüblicher Fleischtherometer, die die Temperatur im Kern des Schnittes anzeigen. Eine große Ofenhitze (um und über 200 °C) führt zu einer schnellen Krustenbildung, da die Oberfläche des Fleischstückes in relativ kurzer Zeit hohe Temperaturen erreicht. Verwendet werden sollten nur wasserfreie und hitzebeständige Fette (Butterreinfett, Öle mit hohem Rauchpunkt), um ein Verbrennen bei hoher Temperatur zu verhindern.

Diese Zubereitungsart eignet sich besonders gut für kleine, zarte und bindegewebsarme Stücke, wie zum Beispiel Lammkeulen oder Rinderroastbeef, bei denen in kurzer Zeit eine äußere Kruste erreicht werden kann, ohne dass der Kern des Fleisches übergart wird. Um ein Verbrennen der Oberfläche zu vermeiden und den Garfortschritt zu verlangsamen, empfiehlt es sich, das Fleisch gegebenenfalls mit einem Stück Alufolie zu schützen. Bei etwas größeren Fleischstücken ist es ratsam, die Ofentemperatur nach dem ersten heißen Anbraten auf einemittlere Hitze (175 °C oder darunter) zu reduzieren. Das mehrmalige Übergießen mit gelöstem Fett und Bratensaft fördert die Krustenbildung, hilft dabei das Fleisch saftig zu halten und sorgt für eine gute Bräunung der Oberfläche. Vor dem Servieren können größere Fleischstücke wieKeulen oder Rücken noch im Ofen mehrmals mit einer entsprechenden Jus übergossen werden. Durch die Verdunstung entsteht auf dem Fleisch eine Glasur, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch vorteilhaft ist. Im Unterschied zu dunklem Fleisch wie Rind, Lamm oderWild kann oder sollte Schweine- und Kalbfleisch durchgegart werden. Rind, Bison und Co. sind geschmacklich optimal, wenn sie rot oder rosa gebraten sind. Wer kein Fleischthermometer besitzt, kann den Garpunkt mit einer langen, dünnen Nadel per Lippentest ermitteln: Die Nadelfür einige Sekunden bis zum Kern des Fleischstücks einstechen und anschlieBend vorsichtig an die Unterlippe halten. Je heißer die Nadel, desto weiter fortgeschritten der Garpunkt des Fleisches.

Garpunkt	Kerntemperatur
rot, blutig gebraten	45 - 55 °C
rosa gebraten	55 - 65 °C
durchgebraten	ab 70 °C

Braten in der Pfanne

Am besten eignen sich schwere, gusseiserne Pfannen zum Braten von Schlachtfleisch. Gusseisen ist in der Lage, Hitze besser zu konservieren als leichte Materialien. Besonders wichtig für ein gutes Bratergebnis ist die gleichmäßige Hitzeverteilung am Boden des Bratgeschirrs.

Je hochwertiger die Pfanne, desto besser das Ergebnis. Im Fachhandel sind Pfannen erhältlich, die eine spezielle Kombination verschiedener aufeinander abgestimmter Metall- und Legierungsschichten vereinen. Diese weisen eine besonders gleichmäßige und konstante Wärmeleitung auf.

Wichtig ist auch, das Fleisch vor der Zubereitung auf Raumtemperatur zu bringen und die Pfanne

© 2026 coquina.de

nicht zu überladen. Die Bratoberfläche kühlt sonst zu stark ab, und anfangs aus dem Fleisch austretende Säfte können nicht sofort verdunsten. Sammelt sich Flüssigkeit in der Pfanne, wird das Fleisch eher gedünstet als gebraten. Krustenbildung findet in diesem Falle dann nicht statt. Verwendet werden meist kleinere, kurzfasrige und gut abgehangene Fleischstücke, die in Portionseinheiten (Steak, Schnitzel, Kotelett, Filet) geschnitten sind. Je dicker das Fleischstück, desto schwieriger ist es in der Pfanne zu braten, da die Hitze beidieser Garmethode nur von einer Seite auf das Fleisch auftrifft. Dickere Stücke wie doppelte Filetschnitten oder besonders dicke Steaks werden kurz und heiß in der Pfanne angebraten und anschließend im Wärmeschrank (Holdomat) bei 60 °C nachgegart. Bei dünneren Stücken wie Schnitzeln braucht die Hitze nicht reduziert werden: Sie werden in relativ kurzer Zeit gar. Panierte Fleischstücke können nicht bei den gleichen hohen Temperaturen angebraten werden wie naturbelassene Schnitte (Verbrennungsgefahr).
Dunkles Fleisch (Rind, Lamm, Wild) wird nature gebraten, also nicht in Mehl gewendet oder paniert. Es kann in unterschiedlichen Garstufen (rare/stark blutig, underdone/blutig, medium/rosa, medium-well/auf den Punkt, well done/ durchgebraten) serviert werden. Helles Fleisch wie Kalb oder Schwein kann vor dem Braten für eine bessere Farb- und Krustenbildung mehliert oder paniert werden. Es wird in den meisten Fällen bis zum Kern durchgebraten.
Um eine Aufwölbung der Muskelfasern durch die große Hitzeeinwirkung zu vermeiden, können Fleischstücke mit Fettrand wie Koteletts und Rumpsteaks seitlich leicht eingeschnitten werden. ZartereSchnitte werden hingegen mit dem Plattiereisen schonend geklopft, um die Muskelfasern zu stauchen. Dies erzielt den gleichen Effekt.
Optimale Pfannen erreichen sehr hohe Temperaturen. Daher ist darauf zu achten, dass zum Braten ausschließlich wasserfreie und hitzebeständige Fette verwendet werden. Wasserhaltige Fette wieButter oder Olivenöl verbrennen schnell.
Sie werden erst zum Nachgaren in die Pfanne gegeben und das Fleisch mit dem Fettsud mehrmals übergossen. Das Bratgut sollte nicht mit einer Fleischgabel gewendet werden, da sonst zu viel Fleischsaft austreten könnte. Da bei Portionsstücken die Verwendung eines Fleischthermometers nicht sehr praktikabel ist, kann der Garpunkt mithilfe der Druckprobe ermittelt werden.
Druckprobe:
Je fester sich das Fleisch auf Druck mit Daumen oder Zeigefinger anfühlt, desto weiter fortgeschritten ist die Garung.

- Fleisch fühlt sich weich an: blutig/englisch gebraten
- Fleisch gibt leicht federnd nach: rosa gebraten
- Fleisch fühlt sich fest an: durchgebraten

	stark blutig	blutig	halb durch (rosa)	durchgebraten
Rind	45 °C	50 °C	52 - 58 °C	82 - 85 °C
Kalb			72 °C	75 - 80 °C
Schwein			62 - 65 °C	72 - 75 °C
Lamm		50 °C	52 - 58 °C	79 - 85 °C
Zicklein	45 °C	50 °C	55 - 60 °C	65 - 75 °C
Geflügel			55 - 60 °C	82 - 90 °C

Rückwärts braten
Beim rückwärts Braten handelt es sich um eine Garmethode, die dem normalen Braten in Pfanne und Ofen entspricht. Der Trick ist, dass die Arbeitsabläufe, wie der Name schon sagt, in umgekehrter Reihenfolge stattfinden. Wie beim Braten allgemein sollte das Fleisch vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur gebracht werden. Dieses Verfahren eignet sich aufgrund der relativ langen Vorlaufzeit eher für kleinere, kurzfasrige Teilstücke. Diese werden im Holdomaten oder im Ofen bei 60 bis 70 °C auf eine Kerntemperatur von 50 °C gebracht. Erst wenn das Fleisch diese Kerntemperatur erreicht hat, wird es kurz in einer heißen Pfanne oder im Ofen von allen

Seiten kurz angebraten. Vor dem Servieren sollte das Gargut noch kurz unter Alufolie ruhen.

© 2026 coquina.de