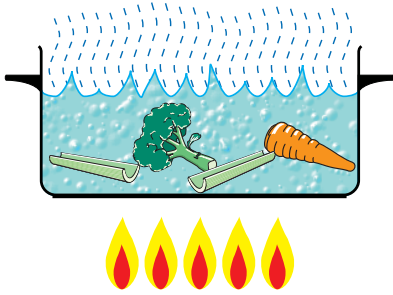
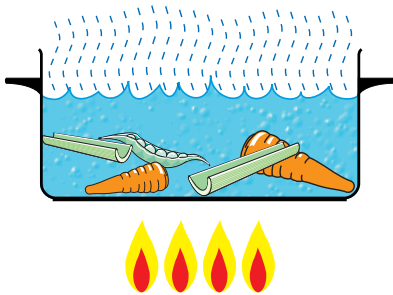


Die verschiedenen Garmethoden



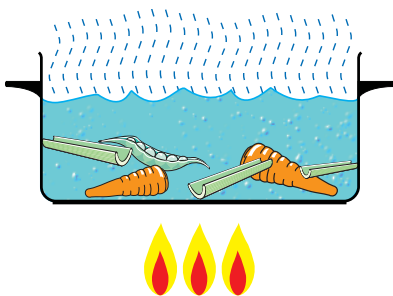
Blanchieren

Kurzzeitiges Garen in stark kochender Flüssigkeit. Wird vor allem zum Vorgaren von Gemüse verwendet: durch Blanchieren in stark kochendem Wasser, ohne Salzzugabe und anschliessendem Abschrecken in kaltem Wasser bleiben Vitamine und Mineralstoffe länger erhalten, das Gemüse behält eine kräftige Farbe.



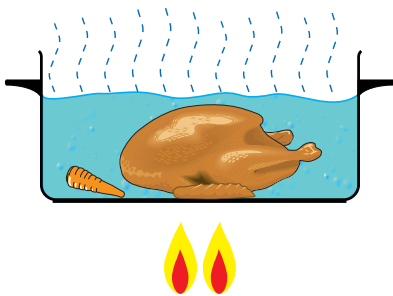
Kochen

Garen in kochender Flüssigkeit. Je nach Art der Zutaten wird kalt oder warm aufgesetzt, mit oder ohne Deckel gearbeitet. Im Unterschied zum Blanchieren werden Speisen beim Kochen gewürzt und fertig gegart.



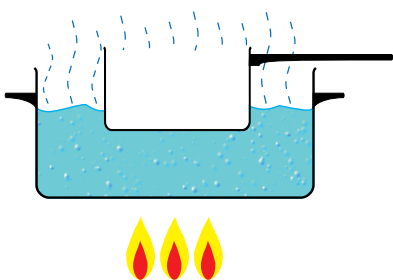
Sieden (Garziehen, Köcheln)

Die Flüssigkeit wirft kleine Blasen, darf aber nicht kochen 98° C (knapp unter dem Siedepunkt). Bei dieser Temperatur gerinnen Eiweissstoffe, werden aber nicht zersetzt. Zur Erhaltung einer klaren Brühe und zur Verhinderung der Eiweissaus-scheidung sollte das Gargut nie zugedeckt werden.



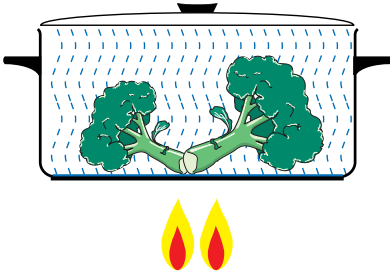
Pochieren

Eines der schonendsten Garprozesse. Die Speisen werden vorsichtig unter dem Siedepunkt bei 65 bis 80° C in Flüssigkeit gegart. Wird oft für Fische, Eier, Geflügel oder Früchte angewandt.



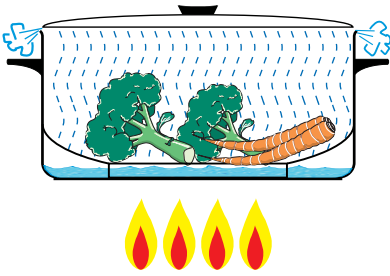
Wasserbad

Das Wasserbad ist eine Variante des Pochierens und wird für verschiedene Cremes, Sabayon, Saucen in Bewegung (Schneebeesen) oder ohne Bewegung für Eierstiche, Terrinen, Timbalen etc. verwendet.



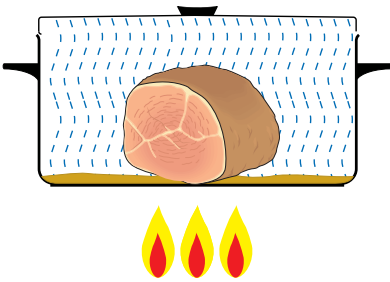
Dämpfen

Garen mit Wasserdampf auf einem Siebeinsatz, mit oder ohne Druck. Dämpfen ist eine schonende Garmethode, da der Wasserdampf Nähr- und Wirkstoffe wenig auslaugt. Bei richtiger Einhaltung der Garzeit bleibt die Form und der Geschmack der Speisen gut erhalten. Vor allem beim Kochen unter Druck (z.B. Duromatic) ist die genaue Einhaltung der Garzeit äusserst wichtig.



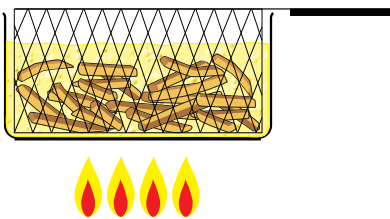
Dünsten (Etuver)

Garen im eigenen Saft, mit möglichst wenig Fremdfüssigkeit unter Zugabe von wenig Fettstoffen. Bei Fleisch ähnlich dem Braisieren, aber ohne Anbraten und ohne Zugabe eines Mirepoix.



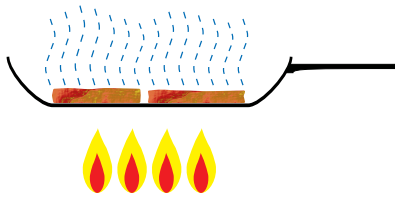
Braisieren (Schmoren) im Topf

In wenig Fett anbraten und mit Mirepoix im geschlossenen Topf unter Zugabe von wenig Flüssigkeit schmoren. Eine kombinierte Garmethode, halb Sautieren (anbraten), halb in Dampf garen. Durch Braisieren entsteht im Verlauf des Garprozesses ein gelatinöser Fond.



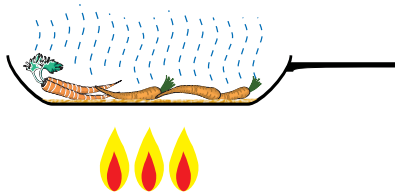
Fritieren

Durch Tauchen in Öl oder Fett garen. Das Backgut sollte möglichst vorher oder zuerst bei 130 bis 150° C vorfrittiert und anschliessend bei ca. 170 bis 180° C ausgebacken werden. Fett nie über 200° C erhitzen. Gargut nur in kleinen Mengen einfüllen.



Sautieren (Kurzbraten)

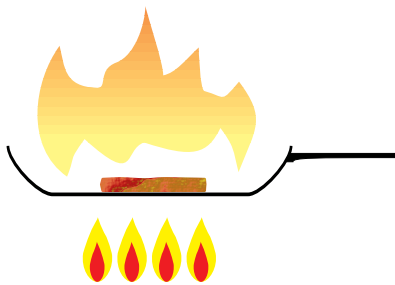
Ein Garprozess in erhitztem Fettstoff z.B. Brat-butter. Die Speisen werden unter wenden, gar-schwenken oder rühren ohne Flüssigkeitszugabe gegart (die Flüssigkeitszugabe bei Saucengerichten nach Herausnahme der Fleischstücke).



Glacieren

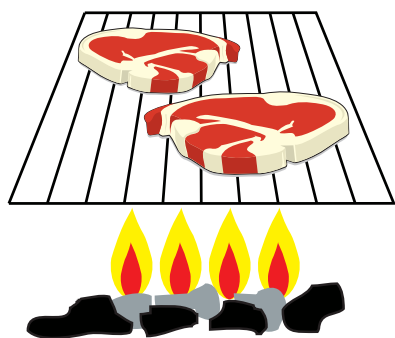
Gedünstetes Gargut mit sirupartig eingekochtem Fond überglänzen. Eignet sich gut für zucker-haltige Gemüse wie Rüebli, Zwiebeln etc.

Oder Saucen unter dem Salamander glacieren.



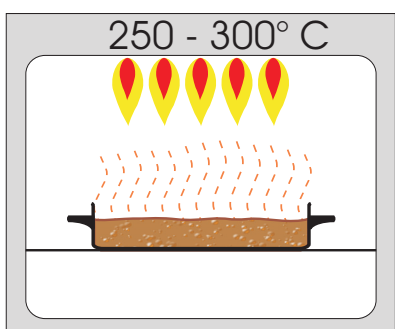
Flambieren

Abflammen mit Alkohol zur Geschmacksver-besserung mit Cognac, Rum, Calvados etc. mindestens 40 Vol. %. Alkohol vor dem Flambieren leicht erhitzen, vorsichtig anzünden, vollständig abbrennen lassen oder vom Feuer nehmen und mit kalter Flüssigkeit ablöschen.



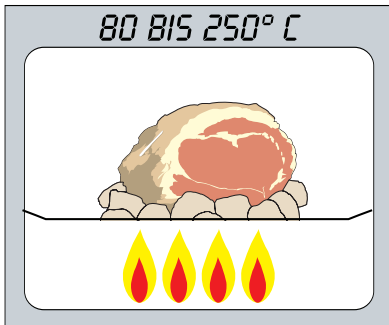
Grillieren

Eine sehr bekömmliche Garmethode mit Holzkohle oder Gas. Zu Beginn des Grillierens sollte die Temperatur am höchsten sein (220 bis 240° C) zum Fertiggrillieren genügt eine Temperatur von 150 bis 210° C. Grillgut vor dem Grillieren leicht einölen.



Gratinieren (Überbacken)

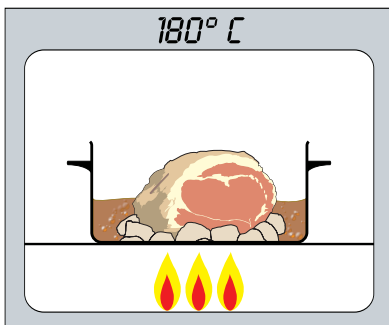
Überbacken oder Überkrusten im Ofen oder unter dem Salamander bei sehr grosser Oberhitze. Bei bestimmten Gerichten z.B. Gratins umfasst das Gratinieren die gesamte Garzeit bei kleinerer Hitze.



Braten

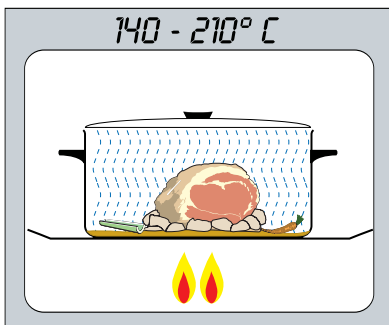
Im Ofen oder in der Bratpfanne bei grosser Hitze anbraten und anschliessend bei niedriger Temperatur 120 bis 200° C ohne Zugabe von Flüssigkeit und ohne Deckel fertigbraten, ständig arrosieren.

Niedertemperaturbraten: wie oben beschrieben anbraten und anschliessend bei ca. 80° C garbraten. Fleischstücke werden bei dieser Garmethode äusserst zart. Nachteile: Bei nicht einhalten der Temperatur kann das Fleisch verderben, Fleisch wird meist nicht knusprig.



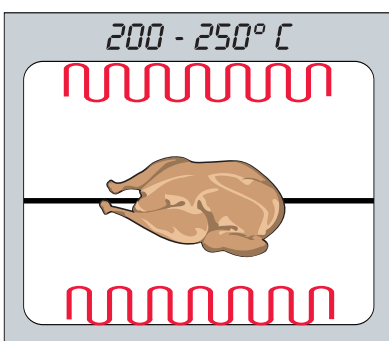
Braisieren (Schmoren) im Ofen

Wie Braisieren auf dem Herd, jedoch ohne Deckel und mit gelegentlichem Arrosieren. Durch die Rundum-Hitze im Ofen und die konstantere Temperatur wird diese Methode dem Schmoren auf dem Herd oft vorgezogen. Das Anbraten sollte vorzugsweise auf dem Herd erfolgen.



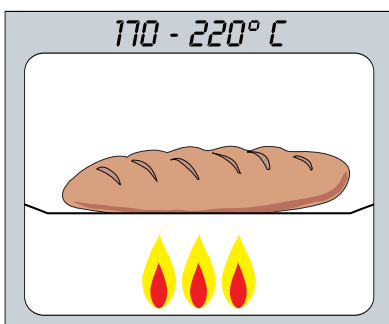
Poelieren

Fleisch ohne Anbraten im Ofen bei schwacher Hitze zugedeckt im eigenen Saft und mit Mirepoix unter zeitweiligem Arrosieren garen. Kurz vor dem Garpunkt Deckel entfernen und das Fleischstück Farbe nehmen lassen. Besonders geeignet für fettarmes Fleisch wie Kalbs, Mast- oder Wildgeflügel.



Grillieren im Backofen

Grillieren bei möglichst hoher Temperatur an einem Spiess oder auf dem Backofenrost. Möglichst vor dem Grillieren würzen, jedoch erst am Schluss salzen. Bratensaft kann in einer Auffangwanne für die Herstellung einer Sauce gesammelt werden. Eignet sich besonders gut für Schonkost oder Diäten, da ohne Zugabe von Fett gearbeitet wird.



Backen

Garen bei geschlossenem Backofen in heisser Luft manchmal unter Beigabe von Wasser (Dampf), so dass das Backgut besser aufgehen kann und erst am Schluss eine Kruste bildet. Das Backgut sollte immer in der Mitte des Backofens sein.