

MONIKA SCHUSTER

# NiedrigTemperatur

Fleisch & Fisch sanft garen



**G|U**

MIT REZEPTEN VON SPITZENKÖCHEN



- 6 Voller Genuss durch sanftes Garen
- 7 Garzeittabelle
- 8 Kochtechniken und Kochutensilien
- 9 Die häufigsten Fragen

- 10 Dunkle Grundsaucen 10
- 12 Schnelle Saucen 12
- 14 Warme Saucen 14
- 16 Kalte Saucen 16
- 18 Buttermischungen 18
- 20 Aromasalze 20

*Das Rezept zum Umschlagbild finden Sie auf Seite 105*



- 22 Klein und Fein –  
Fleischstücke bis 500 Gramm
- 56 Kochen für vier Personen –  
Stücke bis ein Kilogramm
- 76 Für Gäste –  
Stücke bis ungefähr 1,5 Kilogramm
- 98 Die Riesen –  
Stücke ab 1,5 Kilogramm
- 118 Fisch –  
Im Ganzen und Filets

## Aromasalze

*Schnell gemacht und trotzdem raffiniert sind mit verschiedensten Kräutern, Gewürzen und Früchten gemischte Salze. Entweder werden Sie vor dem Garen ins Fleisch einmassiert oder zum fertig gegarten Gericht serviert.*



### Orangen-Zimt-Salz mit Minze

- 1 EL grobes Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
- 1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2–3 Minzeblätter

Für 4 Personen | ca. 5 Min. Zubereitung

- 1 Das Meersalz mit der Orangenschale und dem Zimt verrühren.
- 2 Die Kräuter waschen, Blättchen abzupfen, am besten mit einem Küchenpapier trockentupfen und fein schneiden. Das Salz mit den Kräutern verrühren.

**TIPP** Das Orangen-Zimt-Salz mit Minze passt zu gebratenem Lamm, Rind, Schwein und Geflügel. Auch zu gebratenen Riesengarnelen, Jakobsmuscheln und Seeteufel harmoniert es vorzüglich.

### Kümmelsalz mit Maulbeeren und Piment

- 10 St. getrocknete Maulbeeren
- 1 EL grobes Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
- 1 Msp. gemahlener Kümmel
- 1 Msp. gemahlener Piment

Für 4–6 Personen |  
ca. 5 Min. Zubereitung

- 1 Die Maulbeeren möglichst klein schneiden und mit Meersalz, Kümmel und Piment verrühren.

**TIPP** Das Kümmelsalz passt zu gebratenem Schwein oder Spanferkel.

### Tomatensalz mit Basilikum

- 1 EL getrocknete Tomatenflocken
- 1 EL grobes Meersalz (z. B. Fleur de Sel)
- 4 mittelgroße Basilikumblätter

Für 4–6 Personen  
ca. 7 Min. Zubereitung

- 1 Die Tomatenflocken mit einem scharfen Messer möglichst fein hacken. Die Basilikumblätter waschen, trockentupfen und sehr fein schneiden.
- 2 Das Meersalz mit den fein gehackten Tomaten und dem Basilikum mischen.

**TIPP** Das »Allroundsalz« passt zu gebratenem oder gedünstetem Rind, Schwein, Lamm, Kaninchen, Geflügel, zu Fisch, Meeresfrüchten und zu Muscheln. Außerdem auch zu angemachten Salaten, Mozzarella und Gemüsegerichten.



## Veilchensalz mit gerösteten Mandeln

- 1 TL gehobelte Mandeln
- 1 EL grobes Meersalz, (z.B. Fleur de Sel)
- 3 kandierte Veilchen (Feinkostgeschäft)

Für 4–6 Personen |  
ca. 5 Min. Zubereitung

- 1 Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwa 1 Minute goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- 2 Die Mandeln im Mörser fein reiben, die Veilchen dazugeben und grob zerstoßen. Das Meersalz mit Mandeln und Veilchen verrühren.

**TIPP** Das Veilchensalz passt zu gebratenem Lamm, Schwein, Geflügel, Ente, Kaninchen und Kalb.

**INFO** Sämtliche Aromasalze lassen sich problemlos auch auf Vorrat zubereiten. Die Salze in ein sauberes, verschließbares Glas füllen und an einem nicht zu hellen Ort aufbewahren. Die Zutaten trocknen durch das Salz aus und halten durchaus 2 Wochen.



## Vanillesalz mit Curry

- 1 Vanilleschote
- 1 EL grobes Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
- 1 Msp. Currypulver

Für 4 Personen |  
ca. 5 Min. Zubereitung

- 1 Die Vanilleschote der Länge nach aufritzen, das Mark am besten mit dem Messerrücken herausschaben. Das Vanillemark mit Meersalz und Curry verrühren.

**TIPP** Das Vanillesalz mit Curry passt zu gebratenem Lamm, Rind, Ente und Geflügel, aber auch zu gebratenem Fisch, z.B. Schwertfisch mit Passionsfrucht (siehe S. 139) sehr gut.



## Chilisalz mit Ingwer und Knoblauch

- 2 dünne Scheiben frischer Ingwer
- 2 dünne Scheiben Knoblauch
- 1 kleiner Korianderzweig
- 1 EL grobes Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
- 1 Prise Chiliflakes (getrocknete Chiliflocken)

Für 4 Personen |  
ca. 10 Min. Zubereitung

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und möglichst fein schneiden.

- 2 Das Meersalz mit Ingwer, Knoblauch und Koriander verrühren und mit Chiliflakes verfeinern.

**TIPP** Das Chilisalz passt zu gebratenem Lamm, Rind, Ente, Geflügel, Schwein, Fisch und Meeresfrüchten mit leicht asiatischer Note.

## Hühnerkeulen mit Curry, Datteln und Mango

850 g Hühner- oder Hähnchenunterkeulen  
Currypulver  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
100 g Zwiebeln  
40 g Datteln (ohne Kerne)  
20 g getrocknete Mangostreifen  
3 EL Pflanzenöl  
1 TL Butter  
125 g Körnermischung (aus Reis, Wildreis, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel und Weizen; als Fertigmischung erhältlich)  
300 ml Geflügelfond (aus dem Glas)  
1 Zweig Minze  
2 Zweige glatte Petersilie

Für 2 Personen | ca. 15 Min. Zubereitung |  
1 Std. Garzeit  
Pro Portion ca. 1030 kcal, 67 g EW, 55 g F, 65 g KH

**1** Den Backofen auf 100° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Hühnerkeulen kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, die Haut abziehen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Datteln der Länge nach vierteln, die Mangostreifen in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf (24 cm ø) erhitzen, Hühnerkeulen darin ringsherum in 2 Min. goldbraun anbraten, herausheben und beiseite stellen. Die Butter im gleichen Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin 1 Min. glasig dünsten. Die Körnermischung einrühren, Datteln und Mango zugeben und den Geflügelfond aufgießen. Die Hühnerkeulen einlegen und geschlossen im Ofen (Mitte) 1 Std. garen.

**3** Kurz vor dem Servieren die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob schneiden. Den Topf aus dem Ofen nehmen, alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und den Kräutern verfeinern. Hühnerkeulen und Reismischung auf vorgewärmten Tellern anrichten, z. B. mit Minze garnieren und servieren.

**INFO** Einfach und praktisch: Die Hühnerkeulen und die Körnermischung garen im gleichen Topf und sind zur gleichen Zeit fertig. Das perfekte Gericht, wenn es einmal schneller gehen muss.



## Roastbeef mit lauwarmem Gewürzöl

1 kg Roastbeef am Stück  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 EL mittelscharfer Senf  
2 EL Pflanzenöl  
**Für das Gewürzöl**  
1 Zweig Rosmarin  
2–3 Zweige Thymian  
1 Zweig Oregano  
ca. 7 mittelgroße Basilikumblätter  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Fenchelsamen  
2 Prisen Chiliflakes (getrocknete Chiliflocken)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
**Außerdem**  
Bratenthermometer

Für 4 Personen | 15 Min. Zubereitung |  
2 Std. 30 Min. Garzeit  
Pro Portion ca. 440 kcal, 56 g EW, 23 g F, 1 g KH

**1** Den Backofen auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Roastbeef kalt abrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und von evtl. Sehnen befreien. Das Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Senf einstreichen.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten, wenden und noch 2 Min. ringsherum braten, so dass sich alle Poren schließen. Das Fleisch auf den Ofenrost (Mitte) legen, Bratenthermometer hineinstecken und ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben. In ca. 2 Std. 30 Min. im Backofen rosa garen.

**3** Für das Gewürzöl die Kräuter waschen, trockenschütteln bzw. -tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch abziehen. Kurz vor Garzeitende Kräuter und Knoblauch fein schneiden und mit Fenchelsamen und Chiliflakes vermischen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erwärmen, die Kräutermischung einstreuen, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Das Fleisch herausnehmen und im heißen Gewürzöl mehrmals wenden. Den Braten mit einem scharfen Messer aufschneiden, mit dem Gewürzöl beträufeln, mit schwarzem Pfeffer würzen und servieren.

**TIPP** Je nach Geschmack die Schnittfläche des Fleisches mit Meersalz, z.B. Fleur de Sel, würzen.

**INFO** Die Kerntemperatur bei einem rosa gebratenen Roastbeef beträgt etwa 58°. Soll es noch blutig sein, liegt die Temperatur bei etwa 50°, durch ist es bei etwa 75–80°.

**KARTOFFELN** *Als Beilage eignet sich jegliche Art von Kartoffelgerichten, wie z.B. Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln oder gratinierte Kartoffeln. Sehr gut schmeckt dazu auch ein angemachter Blattsalat, gegrilltes Gemüse oder das Kohlrabi-Spargel-Gemüse (Seite 26 – Verdoppeln Sie dazu allerdings die Menge!).*





# Zander-Lachs-Zopf mit Brunnenkresse und Gurken

2 EL Olivenöl

½ Lachsseite (ca. 750 g, ohne Haut)

1 Zanderfilet (ca. 450 g, ohne Haut)

Meersalz (z.B. Fleur de Sel)

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für den Salat

250 g Brunnenkresse

100 g gemischte junge Salatblätter

250 g Salatgurke

200 g saure Sahne

2 EL Milch

1 EL Champagneressig (ersatzweise Weißweinessig)

1 TL Olivenöl

Salz

2 Prisen Zucker

etwas Olivenöl zum Beträufeln

## Außerdem

Klarsichtfolie

Für 6 Personen | ca. 35 Min. Zubereitung |

22 Min. Garzeit

Pro Portion ca. 410 kcal, 42 g EW, 25 g F, 4 g KH

**1** Den Ofen auf 80° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Den Fisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Evtl. Mittelgräten mit einer Pinzette oder Grätenzange entfernen, ebenso die Bauchlappen.

**2** Die Filets längs in 35 cm lange und 2 cm dicke Streifen schneiden. Pro Person 2 Lachs- und 1 Zanderstreifen zu einem Zopf flechten, kreisrund (11–12 cm ø) auf Backblech setzen und die Enden zusammendrücken. Die Fischzöpfe salzen, pfeffern und mit Folie abgedeckt im Ofen (Mitte) in 22 Min. glasig garen.

**3** Die Brunnenkresse waschen und von groben Stielen befreien. Salat waschen und mit der Kresse trockenschleudern. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Gurkenhälften schräg in dünne Scheiben schneiden.

**4** Für das Dressing saure Sahne, Milch, Essig und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Salatzutaten damit mischen und abschmecken.

**5** Fischzöpfe herausnehmen, Folie entfernen, auf vorgewärmte Teller legen und den Salat darin anrichten. Fisch mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Dazu frisches Baguette servieren.

**INFO** Sollte keine Salatschleuder zur Hand sein, wickeln Sie den Salat in ein Küchentuch, drehen das Tuch zusammen und schleudern ihn mit der Hand. Der Salat schmeckt besser, wenn er trocken ist, außerdem verwässert so das Dressing nicht.

**TIPP** Der Fischzopf ist nicht nur dekorativ, sondern dient gleichzeitig als kleine Salatschale.





Monika Schuster



Michaela Peters



Cornelia Poletto



Tim Raue



Alfons Schuback



Lisl Wagner-Bacher

# NiedrigTemperatur

## Fleisch & Fisch sanft garen

**Zart und saftig bei niedriger Temperatur** – die Garmethode für Genießer und Kochbegeisterte. Fleisch, Fisch, Wild und Geflügel, kleine und große Stücke bieten köstliche Gaumenfreuden, dank **Monika Schuster**, Köchin und Küchenmeisterin. Ihre raffinierten Gerichte sind besonders lecker und gelingen sicher. Zusätzlich verwöhnen Sie mit jeweils einem Rezept Sterne-Köchinnen und -Köche **Michaela Peters**, **Cornelia Poletto**, **Tim Raue**, **Alfons Schuback** und **Lisl Wagner-Bacher**.



[www.gu-online.de](http://www.gu-online.de)

**G|U**

16,90 € [D]

ISBN 978-3-8338-0921-7  
WG 455 Themenkochbücher



9 783833 809217