

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

# ZART & SAFTIG BEI 80°



GU

# DAS PRINZIP: GAREN BEI 80°



— Rohes Fleisch

— Fleisch würzen und anbraten



Gegartes Fleisch —



— Fleischthermometer

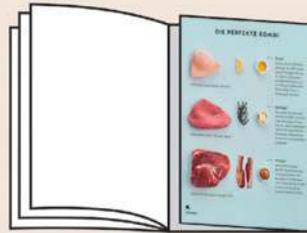
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

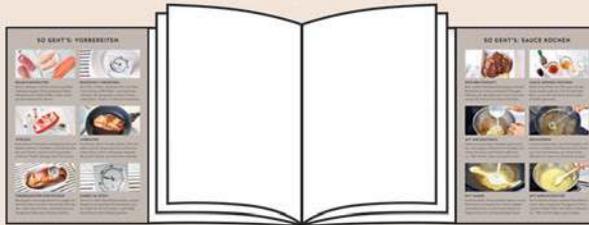
DAS PRINZIP:  
GAREN BEI 80°



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
VORBEREITEN



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
SAUCE KOCHEN

## GU- CLOU

Wussten Sie schon, dass...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06  
SCHWEIN,  
RIND & KALB



22  
GEFLÜGEL



36  
LAMM & WILD



50  
FISCH

04 DER AUTOR  
05 ZITRONENLACHS MIT 5 ZUTATEN  
44 COVERREZEPT  
60 REGISTER  
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

# HOCHRIPPE MIT VINAIGRETTE

## FÜR GÄSTE

### FÜR DAS FLEISCH

1,2 kg Hochrippe vom Rind  
mit Knochen  
Salz, Pfeffer  
3 EL Rapsöl

### FÜR VINAIGRETTE UND FRITTEN

1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Rosmarin  
6 Stängel glatte Petersilie  
150 ml Rinderfond (Glas)  
2 TL mittelscharfer Senf  
3 EL Weißweinessig  
1 EL Zucker  
Salz  
460 ml Rapsöl  
1,5 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln

### GUT ZU WISSEN

Beim Einstecken des Thermometers darf der Temperaturlfühler nicht den Knochen berühren. Hier wird die Wärme besser geleitet und die Temperatur ist höher als im Fleisch.

**FLEISCH:** Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. rundum kräftig braun anbraten. Dann in der vorgewärmten Form im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. 30 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 58° garen.

**VINAIGRETTE:** Den Knoblauch schälen und durchpressen. Rosmarin und Petersilie waschen und trocken schütteln. Nadeln und Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Knoblauch, Fond, Senf, Essig, Zucker und 1 TL Salz verrühren. Mit einem Schneebesen 60 ml Öl einrühren und beiseitestellen.

**FRITTEN:** Die Kartoffeln schälen, waschen und längs in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und die Kartoffelstifte darin ca. 8 Min. vorgaren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und sehr gut abtrocknen. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Portionen in ca. 8 Min. rundum goldbraun braten. Mit Salz würzen.

**FERTIGSTELLEN:** Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in dünnen Scheiben vom Knochen schneiden und auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Kräutervinaigrette und den Fritten servieren. Dazu passt gemischter Blattsalat.





# HÄHNCHEN AUF PILZGEMÜSE

## FRÜHLINGS-REZEPT

### FÜR DAS FLEISCH

4 Hähnchenbrustfilets (à 180 g)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Rapsöl  
100 ml Geflügelfond (Glas)

### FÜR DAS GEMÜSE

300 g kleine weiße Champignons  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
3 rote Zwiebeln  
500 g Möhren  
4 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Butter  
100 g Sahne

**FLEISCH:** Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. pro Seite anbraten. In die vorgewärmte Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 70° garen. Die Pfanne nicht reinigen.

**GEMÜSE:** Die Champignons putzen und mit einem Tuch abreiben. In einem Topf 500 ml Wasser mit Zitronensaft und 1 TL Salz aufkochen. Die Pilze darin ca. 3 Min. kochen. Dann in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser vollständig abkühlen. Die Pilze gut abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 2 Min. dünsten. Dann die Möhren einrühren und ca. 2 Min. mitdünsten. Sahne und Pilze zugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3–4 Min. kochen, bis die Sahne cremig wird. Die Petersilie unterheben.

**FERTIGSTELLEN:** Inzwischen den Fond in der Pfanne bei starker Hitze aufkochen, dabei den Bratensatz mit einem Schneebesen lösen. Ca. 5 Min. kochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Gemüse und Filets auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit je 2 EL Sauce überziehen.



# ZITRONEN-PUTEN-SPIESSE

AUS GRIECHENLAND

## FÜR DIE SPIESSE

2 Bio-Zitronen  
2 Zweige Rosmarin  
3 Knoblauchzehen  
1 TL getrockneter Oregano  
½ TL Pul Biber  
80 ml Olivenöl  
600 g Putengulasch  
Salz, Pfeffer

## FÜR DIE JOGHURTCREME

½ Bund Minze  
1 Knoblauchzehe  
400 g griechischer Joghurt  
(10 % Fett)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## AUSSERDEM

8 Holzspieße (à 20 cm)

**SPIESSE:** Die Spieße ca. 1 Std. wässern. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Enden großzügig abschneiden und mit den Händen auspressen, die Früchte in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Zitronensaft, Rosmarin, Knoblauch, Oregano, Pul Biber und 4 EL Öl in einer Schüssel verrühren. Das Fleisch darin ca. 1 Std. bei Raumtemperatur marinieren.

Den Backofen samt ofenfester Form auf 80° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Je 2 Spieße mit 1 cm Abstand zueinander halten und abwechselnd 3–4 Fleischwürfel und 2 zusammengefaltete Zitronenscheiben daraufstecken. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und 2 Spieße darin bei starker Hitze in ca. 2 Min. rundum anbraten. Herausnehmen, wieder 2 EL Öl in die Pfanne geben und die restlichen Spieße ebenso anbraten. Dann alle Spieße in die vorgewärmte Form legen und im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. bis zu einer Kerntemperatur von 68° garen.

**JOGHURTCREME:** Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Den Knoblauch schälen und durchpressen. Beides mit Joghurt und Öl verrühren, die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**FERTIGSTELLEN:** Die Spieße mit der Joghurtcreme auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

# GAREN AUF DIE SANFTE ART



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –  
entspannter Genuss

Niedrigtemperaturgaren – einfach wie nie:  
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Fleisch, Geflügel & Fisch: Klassiker und neue Rezepte  
bequem bei 80° auf den Punkt gegart



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6614-2



9 783833 866142



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