

Das Geheimnis des Niedrigtemperaturgarens

Ein ganz besonderer Trend ist momentan stark in Mode. Die Rede ist vom sogenannten Niedrigtemperaturgaren – auch Niedergarmethode genannt. Dabei wird Fleisch im Backofen nicht wie üblich bei hohen Temperaturen gegart, sondern nur bei geringer Hitze von etwa 80 Grad. Zwar dauert diese Methode deutlich länger, doch nicht wenige Köche und Fleischliebhaber schwören auf das saftige Ergebnis.



So funktioniert die Niedergarmethode

Grundsätzlich folgt die [sogenannte Niedergarmethode](#) dem Prinzip, nach dem für das Durchgaren von Fleisch nicht unbedingt hohe Hitze erforderlich ist, sofern genügend Garzeit zur Verfügung steht. Historisch betrachtet ist diese Methode nicht neu. Vor allem in warmen und trockenen Regionen, etwa der Wüste Afrikas, nutzten Menschen allein die Sonnen- und Erdwärme, um Fleisch durchzugaren, wenn Feuerholz rar war.

Umso erstaunlicher ist es, dass diese Methode erst im 20. Jahrhundert wieder Einzug in die westliche Welt fand. Als Neu-Entdecker des Niedriggarens gelten die Franzosen Bruno Goussault und George Pralus, die das Verfahren zugleich in die Spitzengastronomie einführten. In der Regel wird bei dieser Methode jedes Fleisch vorab scharf angebraten, ehe es für mehrere Stunden in den Ofen kommt. Je nach Fleischart und Vorliebe variieren Garzeit und Vorbehandlung stark. Ein Ruhen des Fleisches nach dem Garen entfällt aber fast immer.

Vorteile der Niedriggarmethode

Beim herkömmlichen Ofengaren von Fleisch bei Temperaturen von 170 bis 230 Grad besteht die Kunst darin, den Kern des Bratens genügend zu erhitzen, ohne die außenliegenden Teile zu trocken werden zu lassen. Die entscheidenden Reaktionen des Garens finden jedoch schon bei weit geringeren Temperaturen statt. Das Eiweiß gerinnt bereits bei 50 Grad, Bakterien sterben bei 60 Grad ab, die Collagenfasern werden ab 70 Grad mürbe. Darüberhinausgehende Hitze dient im Grunde nur dazu, den Braten schneller gar zu bekommen. Bei der Niedriggarmethode ist das Temperaturgefälle von Fleischkern und Außenbereich deutlich geringer und die Bratenflüssigkeit bleibt reichlich erhalten. Wer also Schnelligkeit gegen Saftigkeit eintauschen möchte, kommt um die Niedriggarmethode kaum herum. Einziger Nachteil: Durch den geringen Flüssigkeitsaustritt taugt der Bratensaft nicht als Grundlage für eine Soße. Wichtig ist auch, auf [gute Fleischqualität](#) zu achten, denn der Geschmack der Ausgangszutat tritt beim Niedriggaren besonders hervor.

Mit diesen Hilfsmitteln gelingt es garantiert

Für das klassische Niedriggaren eines Bratens braucht es eigentlich nicht mehr als eine feste Bratenform und gegebenenfalls einen Deckel zum Abdecken, um den Flüssigkeitsverlust an der Oberfläche zu minimieren. Doch das

Prinzip des Niedergarens taugt auch für andere Gerichte und Zutaten. So gibt es beispielsweise für Gemüse, aber auch Fleisch und Fisch [besondere Wasserbäder mit Thermostat](#), die das schonende Garen bei geringen Temperaturen bequem und einfach machen. Manche Modelle verfügen zudem über einen Vakuumierer, der das fertig Gegarte luftdicht einpackt – besonders für die Gastronomie ein idealer Zusatz bei der Vorbereitung größerer Mengen über einen längeren Zeitraum. Ein unabdingbares Werkzeug für die Niedriggarmethode ist aber in jedem Fall das Fleischthermometer. Mit diesem nützlichen Gerät ermittelt man die Kerntemperatur des Bratens und leitet daraus die erforderliche Garzeit ab.

Traditionelle Rezepte neu zubereitet

Auch wenn die Niedriggarmethode noch relativ neu ist und viele traditionelle Gastwirte ihr skeptisch gegenüberstehen, so bedeutet sie jedoch keinesfalls eine Neuausrichtung der gebotenen Küche. Fast alle Gerichte mit einem zünftigen Braten, die [eine traditionelle Speisekarte](#) zu bieten hat, können mit der Niedriggarmethode zubereitet werden, ohne dass das fertige Gericht sich grundsätzlich ändert. Allein die Saftigkeit und Zartheit könnte den Gaumen positiv überraschen. Vor allem deftige Braten, die aus einem großen und mächtigen Stück bestehen, erfahren durch die neue Zubereitungsart eine klare Aufwertung. Je größer das Bratenstück ist, umso eher läuft es nämlich Gefahr, an den Rändern auszutrocknen oder zäh zu werden. Doch auch feine Filets oder Fisch gelingen bei 80 Grad genauso gut wie bei hohen Temperaturen und dauern in diesem Fall auch kaum länger.