



Braunünsten

Dünsten ist eine schonende Methode Fleisch zugedeckt in wenig Saft im Dampf zu garen. Durch die Beigabe von Röstgemüse, aromatischen Gewürzen und Wein entsteht eine gehaltvolle Sauce, die mit gebratenen Pilzen, Schalotten, Speck und Gemüse raffiniert kombiniert werden kann. Ob Rind, Lamm, Wildragout, Rostbraten oder Rouladen die Technik des Dünstens bleibt fast immer gleich.



Darauf kommt´s an

1. Verwenden Sie zum Dünsten einen Schmortopf oder eine Kasserolle mit Deckel.
2. Braten Sie das Fleisch bei starker Hitze zuerst kräftig braun an.
3. Rösten Sie
 - bei dunklem Fleisch (Rind, Wild und Lamm) das Wurzelgemüse (Mirepoix) braun,
 - bei hellem Fleisch (Kalb, Schwein, Geflügel und Kaninchen) hingegen nur hell an.
4. Rösten Sie das Tomatenmark bis das Fett braun ist, beachten Sie dabei, dass die Röststoffe am Boden nicht schwarz werden.
5. Sollten die Röststoffe zu dunkel werden und das Tomatenmark noch keine braune Farbe angenommen hat,
 - löschen Sie mit wenig Rotwein ab,
 - lassen Sie die Flüssigkeit verdampfen und rösten Sie bis sich wieder Röststoffe am Boden anlegen.
 - wiederholen Sie diesen Vorgang 3 – 4 Mal, bis sich das Tomatenmark braun verfärbt hat.
6. Bedecken Sie das Fleisch nicht ganz mit Flüssigkeit, dadurch wird die Sauce gehaltvoller.
7. Dünsten Sie auch angebratene Fleischanschnitte, Flachsen und Sehnen mit.
8. Die angegebene Garzeit ist ein Richtwert und von der Fleischqualität abhängig, überprüfen Sie rechtzeitig wie weit das Fleisch schon fertig ist. Sind Sie unsicher, verkosten Sie ein Stück.
9. Binden Sie die Sauce entweder mit Stärkemehl, mit glattem Mehl oder einer Kombination aus Beiden.

Geeignetes Fleisch zum Dünsten

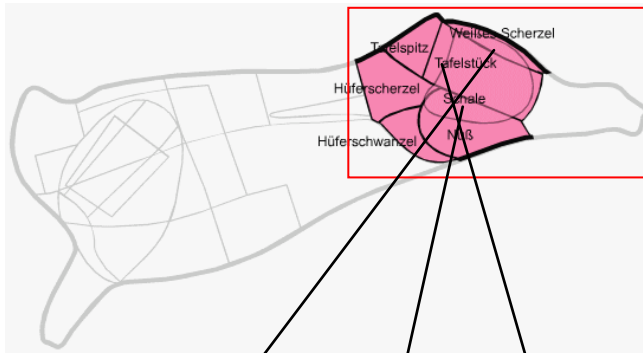
Vom Rind:

Für Rindsbraten: Tafelspitz, Hieferschwanzl, Hüferscherzl, weißes Scherzel, Schulterschierzel und mageres Meisel

Für Rouladen und Schnitzel: Hüferscherzel, Ortsschwanzel (Schale)

Für Rostbraten: Rostbratenried

Für Ragouts: Teile aus der Schulter wie Mageres Meisel,



Der Ganze hintere „Haxen“ beim Rind heißt „.....“. Beim Kalb und beim Schwein nennt man diesen Teil „.....“.

Die Gustostücke eignen sich besonders gut zum Braundünsten.

Einige Teile sehen wir uns genauer an.



Das **Weißes Scherzel** ist der ideale Fleischteil für den

..... jedoch

Vorsicht! Wird das Fleisch zu lange gedünstet, wird es

Die **Rindsschale** (Schwarzes Scherzel oder Beinscherzel) eignet sich für

Das **Tafelstück** ist besonders zur Zubereitung von

..... geeignet.

Vom Kalb:

Für Ragouts: Ausgelöste Kalbsstelze, Kniekehlenfleisch (Gschnatter) Schulter und Halsfleisch.

Für „Kalbsvögerln“ verwenden Sie die ausgelöste Kalbsstelze.



Vom Schwein, Lamm und Wild

Hier sieht es ähnlich aus wie beim Kalb. Braungedünstet kann nahezu alles werden. Die Teile aus dem Rücken eignen sich weniger, da diese sehr leicht trocken werden.

Unterschiedlich ist nur die Würzung:

Zähle die passenden Gewürze auf!

Für

Schwein.....

Lamm

Wild.....

Vorbereitung und Fachliches



Brauner Fond:

Zum Aufgießen des Rindsbratens wird im Idealfall
.....verwendet
Ersatzweise kann auch mit
.....
aufgegossen werden.



Spicken:

Selchspeck in Streifen schneiden und leicht
anfrieren.
Rindfleisch parieren und mit den Speckstreifen
..... zur Faser spicken.
Mit dem Ausbeinmesser werden Löcher

gestochen, durch die der Speck entweder mit der Spicknadel oder mit der
Hand in das Fleisch geschoben wird.

Mirepoix



.....
.....schneiden.



Zwiebel schälen und ebenfalls mirepoix schneiden.

Bouquet garni

Lauch halbieren und waschen.



Das Kräutersträußchen bestehend aus:

.....

Gedünsteter Rindsbraten (Grundrezept)

Zutaten für 6 Portionen

1,6 kg Rindfleisch (weißes Scherzel, Tafelspitz, Hieferschwanzl, Hüferscherzel, Schulterscherzel oder mageres Meisel)

Salz

Pfeffer, schwarz, gemahlen

150 g Karotten, Gelbe Rüben und Sellerieknolle zu gleichen Teilen

100 g Zwiebeln

5 EL Öl zum Anbraten

1 EL Tomatenmark

1/4 l Rotwein

1, 2 l Wasser, Rindsuppe oder brauner Fond zum Aufgießen

10 Pfefferkörner

Kräutersträußchen bestehend aus:

60 g Lauch

1 Lorbeerblatt

Thymian

ev. Petersilstängel

Für die Sauce:

2 KL Stärkemehl oder 30 g glattes Weizenmehl

1/8 l Rotwein

Vorbereitung



1. Wurzelwerk und Zwiebeln schälen und gesondert in 2 cm Würfel schneiden.
2. Fleisch parieren, ev. spicken.

So wird's gemacht

1. Öl in einer Kasserolle erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen von allen Seiten braun anbraten



2. und anschließend das Fleisch herausnehmen.



3. Wurzelwerk im Bratenrückstand unter Rühren braun rösten,



4. Zwiebeln dazugeben und weiter rösten.



5. Tomatenmark einrühren und dunkel rösten.



6. Mit Rotwein ablöschen, mit Flüssigkeit aufgießen und aufkochen.



7. Das Fleisch in den kochenden Saft geben und aufkochen.



8. Im Backrohr bei 180 °C zugedeckt weich dünsten, dabei das Fleisch wenden und bei Bedarf Flüssigkeit zugießen.

9. Nach ca. 2 Stunden Kräutersträußchen und Pfefferkörner beifügen.



So wird die Sauce gemacht

10. Anschließend den Braten aus dem Saft nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Fett vom Saft abschöpfen und den Saft durch ein feines Sieb seihen.



11. Rotwein mit Stärke oder Mehl verrühren, zügig unter den kochenden Saft mengen und kurz verkochen.



Der fertige Rindsbraten



Backrohrtemperatur: 180 °C

Garungsdauer: Je nach Teilstück und Qualität des Fleisches etwa 2 ½ - 3 Stunden.

Tipp:

Sauce mit Gemüsebindung

Um eine Bindung mit Gemüse zu erreichen, entfernen Sie Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Kräuterstängel und mixen Sie den Saft mit dem Gemüse und den Zwiebeln.

So variieren Sie die Sauce (Ableitungen)

Rahmsauce:

Verrühren Sie 0,2 l Sauerrahm mit 20 g glattem Mehl. Rühren Sie es zügig unter den kochenden Rinderbratensaft. Kochen Sie die Sauce 1 – 2 Minuten und rühren Sie etwas Obers ein.

Kapernsauce:

Fügen Sie der Rahmsauce 2 EL gehackte Kapern, etwas geriebene Zitronenschale und 1 EL gehackte Petersilie bei.

Kräuterrahmsauce:

Rühren Sie kurz vor dem Anrichten 1-2 EL gehackte Kräuter (Estragon, Kerbel und Petersilie) unter die Sauce.

Pilz- oder Schwammerlrahmsauce:

Fügen Sie 200 g in Butter geröstete Pilze (Schwammerln) und 1 EL gehackte Petersilie bei.

Pfefferrahmsauce:

Rühren Sie 2 -3 EL grüne Pfefferkörner und etwas Obers unter die Rahmsauce und kochen Sie einmal auf. Vollenden Sie mit Cognac oder Weinbrand.

Wurzelrahmsauce:

Dünsten Sie 150 g Streifen feine Streifen von geschälten Karotten, Gelbe Rüben und Sellerie einige Minuten in der Rahmsauce.

Eigene Ableitungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gespickter Rindsbraten

Zutaten und Zubereitung wie Grundrezept



Zum Spicken:

100 g grüner Speck

150 g Karotten und Gelbe Rüben

60 g Essiggurkerln

So wird's gemacht

1. Speck und Karotten in ca. ½ - 1 cm dicke Streifen, am besten in der Länge des Rindsbratens, schneiden. Essiggurkerln ev. der Länge nach halbieren.

2. Das Rindfleisch mit einem Wetzstahl (Streicher) in ca. 3 cm Abständen in Faserrichtung durchbohren.



Speck-, Gemüsestreifen und Gurkerln durch die so entstandenen Löcher stecken.



Die so entstandene Sauce nennt man Sauce

Rindsbraten in dünne Tranchen schneiden und mit der Sauce nappiert servieren.

Tipp: Das beste Fleisch für den Rindsbraten ist das "Weiße Scherzel", aber Vorsicht! Ein wenig zu lange gedünstet wird es trocken und bröselig.

Ungeübte nehmen besser das Hieferschertel oder das Tafelstück.

Versuche es mit der Beschreibung von Rindsragout in Rahmsauce

Die Technik bleibt dieselbe!

Die Zutaten:

Fleisch:

Bouquet garni:

Wurzelgemüse:

Aromaten:



Binden:
1/8 Liter Schlagobers
1/4 Liter Sauerrahm
40 g glattes Mehl



Zubereitung:



Die Technik bleibt bei allen Folgerezepten dieselbe!! Vergleiche!

Gedünstete Rindschnitzel

2 kg Tafelstück, Zapfen oder Schwarzes Scherzel

Salz, Pfeffer

Öl zum Anbraten

360 g Karotten

360 g gelbe Rüben

360 g Zeller

240 g Zwiebeln

Paradeismark

1/8 Liter Rotwein

1,2 Liter Kalbsfond braun

Bouquet garni (Lorbeer, Lauch, Thymian, Petersilstängeln, Liebstöckel)

Binden:

Gemüsepurée oder

mit kaltem Wasser angerührte Stärke (Maizena) oder

Braune roux (Einbrenn = aus ernährungsphysiologischen Gründen nicht mehr so modern) oder

1/8 Liter Schlagobers

1/4 Liter Sauerrahm

40 g glattes Mehl (Rahmsauce)



Zubereitung:

Rindschnitzel à 150 g schneiden, klopfen, die Ränder einpecken, würzen und in heißem Fett anbraten. Wenn das Fleisch Farbe genommen hat, aus der Pfanne nehmen. Dann das

mirepoix geschnittene Gemüse mitrösten und Farbe nehmen lassen. Nun kommen die ebenfalls in Mirepoix geschnittenen Zwiebeln dazu und lässt auch diese anrösten, Tomatenmark beifügen und weiter rösten bis das Tomatenmark braun ist. Mit Rotwein ablöschen, mit braunem Fond aufgießen. Die Rindschnitzel und das Bouquet garni dazugeben. Zugedeckt dünsten bis das Fleisch weich ist.

Umstechen (das Fleisch aus der Sauce heben),



Sauerrahm mit einem Teil des weich gedünsteten Wurzelwerks pürieren und die

Sauce damit binden oder eine andere Bindung wählen (siehe oben) . Das Fleisch in die Sauce

geben, noch einmal kurz verkochen lassen und abschließend mit halbgeschlagenem Obers vollenden.



Ein Altwiener Klassiker – die Technik der Zubereitung ändert sich nicht – Bei der Zubereitung von hellem Fleisch ist jedoch zu beachten, dass der Geschmack des stark angerösteten Mirepoix zu intensiv wird!!

Daher kann man

- a.) das Mirepoix weniger stark anrösten oder
- b.) das Mirepoix weglassen, sofern man einen kräftigen Fond (Rindsuppe) zum Aufgießen hat oder
- c.) das Mirepoix nicht mitrösten, sondern mit dem Bouquet garni in die Sauce geben (=meine bevorzugte Methode)

Gedünstete Kalbsvögerln

für 12 Portionen



- 1,2 Kilo Kalbsvögerl
(Kalbsvögerl = die ausgelöste Kalbsstelze)
- 150 g Selchspeck zum Spicken
- Salz, weißer Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 200 g Wurzelwerk
- 100 g Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- 1/8 Liter Weißwein
- 1 ½ Liter brauner Fond oder Rindsuppe

Bouquet garni (Lorbeer, Lauch, Thymian, Petersilstängel)

30 g Mehl und ¼ Liter Schlagobers zum Binden der Sauce



Zubereitung:



Kalbsvögerl werden in Portionsstücke geschnitten, die man spickt und salzt. Die Fleischstücke werden rundum goldbraun angebraten (eventuell auch übrig gebliebener Speck), Mirepoix und klein geschnittene Zwiebel kurz



mitgeröstet, mit braunem Kalbsfond oder Rindsuppe und dem Schlagobers aufgegossen, Bouquet garni dazugegeben und weich gedünstet.

Das Fleisch herausnehmen (umstechen), die Sauce mit Rahm, der mit dem Mehl glatt gerührt wurde, binden, kurz durchkochen und über die Vögerl passieren. Angerichtet mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Rezepte deren Grundlage die Technik des Braundünstens ist:

Beachte auch die unterschiedliche Beschreibung der Rezepturen!!!!

Gedünstete Rehschulter

1 kg Rehschulter
Salz
½ Petersilienwurzel
½ Karotte
¼ Zeller
½ Zwiebel
50 g Fett
Tomatenmark
Pfefferkörner
Neugewürzkörner
1 Lorbeerblatt
Thymian 1 Prise
Ingwer
Wasser (oder Rindsuppe)
1/16 Liter Rotwein
1/8 Liter Sauerrahm
Zitronensaft

Die Rehschulter wird pariert eingerollt und mit einem Spagat zusammengebunden, gewürzt und in heißem Fett auf allen Seiten angebraten, dann aus dem Topf genommen und warm gestellt. Im Bratenrückstand lässt man würfelig geschnittenes Wurzelwerk und Zwiebel gelb werden, gibt das Fleisch hinein, lässt es weiter ein wenig anrösten, röstet dann noch Tomatenmark mit, gießt dann Wasser oder Rindsuppe auf, fügt die Gewürze hinzu und dünstet das Fleisch weich. Hierauf nimmt man das Fleisch heraus, püriert ein wenig von dem mitgedünsteten Wurzelwerk um der Sauce Bindung zu geben. Die Sauce wird nun passiert. Rahm, Rotwein und Zitronensaft hinzugefügt und Fleisch in der Sauce noch einmal kurz überdünstet..

Hasenlauf in Rahmsauce

für 10 Portionen

10 Stück Hasenlauf
Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren
100 g Selchspeck zum Spicken
Öl zum Anbraten
200 g Wurzelwerk
50 g Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
1/8 Rotwein
2 Liter brauner Wildfond
oder Rindsuppe zum Aufgießen
Pfefferkörner
Bouquet garni
(Lauch, Thymian, Rosmarin,
Lorbeerblatt)
10 g Dijon-Senf
1/8 Liter Schlagobers
1/8 Liter Sauerrahm
0,1 Liter Rotwein
50 g Preiselbeerkompott

Speck zum Spicken schneiden, evtl. leicht einsalzen,
Speck kaltstellen,
Fleisch enthäuten, spicken, salzen,
Fleisch in heißem Fett anbraten,
Wurzelwerk und Zwiebel putzen, waschen,
mirepoix schneiden, mitrösten,
tomatisieren, mit Rotwein ablöschen.
Fleisch und Gemüse unter Zugabe von wenig Wildfond und Gewürzen unter öfterem Begießen,
braten – anfangs geschlossen, dann in offener Bratpfanne, Saft reduzieren und öfters aufgießen.
Wenn das Fleisch weich ist, aus der Pfanne nehmen. Saft passieren und das Wurzelwerk pürieren,
zuletzt mit Rahm, Wein, Preiselbeer- oder Ribiselgelee würzen,
Saft nochmals aufkochen, Saft abschmecken,
Fleisch anrichten und mit der Sauce nappieren.

Geschmorte Lammstelze

4 Lammstelzen
30 g Knoblauch
40 g Zwiebeln
40 g Karotten
40 g gelbe Rüben
40 g Zeller
20 g Petersilienwurzel
0,4 Liter Rindsuppe
Thymian und Rosmarin
Meersalz
ca. 1/2 Liter Wasser

Vorbereiten:

Gemüse waschen und mirepoix schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls mirepoix

schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken.

Zubereitung:

Gemüse in eine Casserolle geben. Lammstelzen salzen, mit Knoblauch einreiben und auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Rohr bei 220°C etwa 20 Minuten braten, dann mit kochender Rindsuppe oder Lammfond untergießen, die Kräuter dazugeben und zugedeckt schmoren.

Wenn die Stelzen fertig sind, sie können am Knochen noch leicht rosa sein, aus dem Saft heben, die Sauce durch ein Spitzsieb passieren, abschmecken und mit eiskalten Butterflocken montieren.