

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Koch-Buch

Wiel, Josef

Freiburg, 1873

Braten.

urn:nbn:de:bsz:31-56696

Fleisch den Siedpunkt des Wassers ausgehalten hat, ist nichts mehr zu fürchten; dieser Wärmegrad tödtet jegliche Brut.

Das Fleisch wird in der Küche hauptsächlich auf 3 Arten behandelt: gesotten, gebraten und (in Teighüllen) gebacken.

Das Sieden nimmt dem Fleische immer etwas von seiner Kraft, auch wenn ganz nach den Regeln der Kochkunst verfahren wird. Um Wiederholungen zu vermeiden, ist das Nähere über das Fleischsieden bei der Besprechung des Rindfleisches angegeben worden, weil diese Fleischgattung vorzugsweise durch Sieden zubereitet wird.

Das Braten ist weit zweckmässiger als das Sieden. Wenn nur einigermassen vernünftig verfahren wird, verliert das Fleisch wenig oder nichts von seinem Saft.

Als Hauptregel ist zu merken, dass man die ganze Oberfläche des Fleischstücks rasch zum Gerinnen bringt. Diese bildet dann eine Hülle, in welche Saft und Kraft eingeschlossen sind. Bei der ältesten Art zu Braten — beim Braten am Spiess — wird dies am sichersten erreicht. Wenn der Spiess über einem frisch lodernden Feuer gleichmässig gedreht wird, so gerinnt die Oberfläche des Fleischstückes allenthalben rasch und umschliesst den Inhalt wie bei einer Wurst der Darm, Kraft und Saft bleiben darin. Da bei dieser Art zu Braten keine Bratensauce gewonnen wird, so muss diese apart zubereitet werden; hierzu eignet sich geringeres, sehnenreiches Fleisch am besten. Dasselbe wird in einer Kachel vollständig ausgebraten, d. h. es wird während es bratet, an verschiedenen Stellen mit einer dicken Gabel wiederholt gestochen oder es werden ihm gar mit einem Messer Querschnitte versetzt, so dass nach und nach aller Saft aussickert. Heut zu Tage wird diese Jus nicht selten noch durch einen Zusatz von Fleischextract kräftiger gemacht. Früher verwandte man hiezu die Rindsjus. Dieser Lieblingsartikel der „feineren“ Küche enthält weniger Gelée aber mehr von den wichtigeren Nährstoffen des Fleisches, ist also mit einem Worte kräftiger als die Kalbsjus. In ihrer chemischen Zusammensetzung steht sie dem Liebig'schen Fleischextract ziemlich nahe; ja es ist anzunehmen, dass die Kochbücher vielleicht nicht so viel Recepte zur Rindsjus überliefert haben würden, wenn das Fleischextract früher bekannt geworden wäre. Es behandeln namentlich die von Hofköchen verfertigten Kochbücher den Artikel mit einer gewissen Vorliebe, geben aber Recepte, welche schon in öconomischer Beziehung den Schweiss austreiben. Wenn man ausserdem noch die Unmasse von scharfem Gewürz bedenkt, die da zusammengewürfelt wird, so muss man Mitleid bekommen mit den armen Mägen der vornehmen Herrschaften! Desshalb folgt hier ein Recept, bei welchem nicht nur an den pikannten Ge-

schmack der Speise, sondern auch an ihre Zuträglichkeit gedacht ist:

Lasse 100 Grm. Butter in einem grösseren Casserol vergehen. Lege ein: 500 Grm. mageren Schinken, in Scheiben zerschnitten, darauf 2 Kilo Rindfleisch und ebensoviel Kalbfleisch, sowie etwa vorhandene Abfälle von Geflügel (sehniges Rindfleisch eignet sich am besten, das Kalbfleisch soll vom Schlegel, und beides ebenfalls quer in Scheiben zerschnitten sein). Als Kräuterwerk werden dazu gegeben: 3 Möhren, 1 gelbe Rübe, 1 Selleriekopf, 3 grosse mit Gewürznelken gespickte Zwiebeln, einige Estragonblätter, 1 Kaffeelöffel voll weisse Pfefferkörner und etwas Macis. Salz wird nur in sehr mässiger Menge zugesetzt, da der Schinken auch seine Pflicht thut und wenn's gefehlt ist, leicht nachgeholfen werden kann. Lasse Alles etwa $\frac{1}{2}$ Stunde lang schmoren, unter fleissigem Hin- und Herschieben! Sobald es sich auf dem Boden des Casserols hellbraun ansetzt, wird soviel Wasser zugeworfen, bis dasselbe über dem Fleische steht. Nun wird das Ganze unter stetigem gelindem Feuer gründlich gekocht. Man braucht dazu ungefähr 5 Stunden. Abschäumen! Filtrirt wird, wie gewöhnlich, durch eine Serviette. Ein Zusatz von einem Esslöffel voll Fleischextract macht die Jus bedeutend pikanter und erhöht ihren Nährwerth um Vieles. In der Kälte lässt sich diese Jus ziemlich lange aufbewahren.

Die Speise findet ihre Hauptverwerthung bei Saucen und bei Fleischbrühsuppen, die gar zu dünn und zu kraftlos ausgefallen sind, ferner ist sie kalt eine vortreffliche Beigabe zu allen kalten Braten.

Die nämlichen Vorzüge, welche hier dem Spiessbraten nachgerühmt sind, hat auch der Rostbraten und es ist sehr zu loben, dass in neuester Zeit die dazu nöthigen Apparate bedeutend verbessert wurden.

In den meisten bürgerlichen Küchen ist weder der Rost- noch der Spiessbraten bekannt, man weiss eben von nichts Anderem als vom Braten des Fleisches in Kacheln, Pfannen u. dgl. Nur zu oft hat man Ursache genug, sich der Bratensauce mehr zu freuen als des Bratens selbst. Bei dieser Art zu Braten geht nämlich Folgendes vor sich: Während die untere Fläche des Fleischstücks anfängt zu braten, sickert aus allen andern Stellen Fleischsaft heraus, man erhält also zwar eine kräftige Brühe (Jus), aber mit dem Braten selbst sieht es scheu aus, er gleicht einem Korbe Austern, wo keine mehr darin ist. Da es aber aus vielen Gründen nie gelingen wird, diese Methode ganz zu verdrängen, so dürfte es am Platze sein, wenigstens auf alle jene Momente aufmerksam zu machen, wodurch dem Kachelbraten noch möglichst viel Kraft und Saft erhalten bleibt. Vor Allem soll der Bratofen die gehörige Hitze haben und das Fleischstück erst eingelegt werden, wenn die Butter heiss ist. Dies hilft zur raschen Gerinnung

der Oberfläche des Fleischstückes. Damit diese an allen Stellen rasch zu Stande gebracht wird, darf nicht, wie dies gewöhnlich geschieht, die untere Schicht zuerst ganz fertig gebraten und dann gekehrt werden; es soll der Braten, wie man sich in der Küchensprache auszudrücken pflegt, gleich auf allen Seiten „angebräunt“ werden. Das Anbräunen muss längstens in 10 Minuten fertig sein. Auf diese Weise wird auch beim Kachelbraten das oben angedeutete wichtigste Problem des Bratens so gut als möglich gelöst. Erst dann, wenn dieses Anbräunen vorüber ist, wird das Fleischstück gar gebraten. Dies muss langsam geschehen; behufs dessen ist die Hitze zu mässigen. Stete Beaufsichtigung nöthig! Das war die Grundregel für den Kachelbraten! Ausserdem sind aber noch einige andere Vorschriften zu beachten:

1. Sei sparsam mit dem Gewürz! Sehr häufig trifft man Braten, die zu stark gesalzen sind, namentlich kommt dies bei den Wirthshausbraten so häufig vor, dass man sich veranlasst sieht, eine unedle Absicht zu vermuthen. Für den Magen ist solcher Braten schädlich, auch wenn man ordentlich „daran schüttet“.

In der diätetischen Küche halte man sich an die Regel, immer schwach zu salzen; nöthigenfalls kann ja bei der schon fertigen Speise nachgeholfen werden. Diese Regel ist namentlich nicht zu übersehen bei Speisen, welche längere Zeit zu kochen oder zu braten haben; wo also immer ein Theil Flüssigkeit sich verflüchtigt, die rückbleibende Brühe concentrirter und schärfer wird.

Der Braten für Kranke braucht ausser Salz kein Gewürz. Aromatische Würzen sind schon desshalb nichts nutz, weil beim Braten das meiste Aroma entweicht. Dass scharfe Würzen, namentlich die unvermeidliche „mit Nägelein gespickte Zwiebel“, wegzulassen sind, ist ohne Weiteres klar.

Der gespickte und in Essig gebeizte Braten ist zwar pinkanter als der gewöhnliche, aber keine Speise für den Tisch der Kranken. Die Gründe für diese Ansicht findest Du im 29. Capitel näher angegeben.

2. Stupfe nie mit einer Gabel in den Braten hinein! Es ist gewiss etwas Grässliches, wenn man in eine Küche hineinschaut und darin eine magere Köchin erblickt, absonderlich, wenn dieselbe auch noch schnupft. Weit peinlicher ist aber für den Sachkenner das Bild einer Köchin, welche, mit einem Bratspiess bewaffnet, von Zeit zu Zeit in den Braten hineinsticht — um zu sehen, ob er gar sei! So kann man jeden Braten in einer Weise entkräften, dass er nicht viel mehr Werth hat als gebratene Sägespäne. Durch jede neue Wunde fliesst wieder Saft und Kraft aus. Das Umwenden des Bratens

hat also in Zukunft nicht mehr mit der Gabel, sondern mit einem Spatel zu geschehen!

Die Braten, welche in der Kachel, im Bratofen oder — schlechte Kocherei! — auf dem Herd in einer Pfanne gemacht werden, geben immer einen schönen Theil ihres Saftes ab an die Bratensauce. Dies geschieht um so mehr, wenn man dessen äussere, bereits geronnene Fläche von Zeit zu Zeit mit Wasser oder Fleischbrühe begiesst, so dass die Bratenhülle aufgeweicht und an einzelnen Stellen vollständig permeabel gemacht wird.

Die Bratenhülle erhält sich am besten, wenn brav Fett (Butter) genommen wurde. Bei magerem Fleisch ist dies natürlich um so mehr zu berücksichtigen; mageres Federwild z. B. muss förmlich auf Speckschwarten gebraten werden.

3. Lasse den Bratensatz nie anbrennen! Sobald der Braten aus dem Geschirr genommen ist, muss dem Bratensatz etwas Bouillon (Wasser ist — zu wässerig!) zugegossen und nochmals schwach aufgekocht werden, unter fleissigem Umrühren. Dass die Bratensauce dem Braten nur durch ein Sieb beigegossen werden darf, wird jeder Köchin einleuchten, welche Sinn für das appetitliche Aussehen der Speisen hat. Sehr empfehlenswerth, aber gerade nicht sehr öconomisch ist es, das Fett, in welchem gebraten wurde, abzuschöpfen und durch frische Butter zu ersetzen, da das erstere oft einen brenzlichen Goût erhält.

Auf den Tischen der Gasthöfe sieht man selten schöne Bratensaucen; bei weitem die meisten sind zu dunkel, sehen aus wie verbrannter Kaffee. Es wird nämlich so lange fortgebraten, bis sich Kohle gebildet hat. Von dieser rührt die schwarze Farbe der Bratensauce her. Abgesehen davon, dass eine solche Sauce schon unappetitlich aussieht, belästigt sie auch durch einen widerlichen brenzlichen Geruch und Geschmack und liegt schwer im Magen. Die rechte Farbe für die Bratensauce ist hell kastanienbraun.

4. Steck' das Wärmen des Bratens auf! In einer Haushaltung, wo man im Stande ist, kalten Braten aufzuwärmen, regiert kein wohlgezogener Küchensinn. Durch das Aufwärmen verliert der Braten noch mehr Saft und Kraft und die Bratenjus wird dick, schmierig und räss. Das Alles ist um so schlimmer, wenn der Braten schon in Stücke zerschnitten war.

Damit ist aber nicht gesagt, dass man den kalten Braten wegwerfen soll. Man lasse ihn, wie er ist und gebe ihn als Vorspeise zum Thee, da schmeckt er vortrefflich.

Auch für die Krankenküche ist der kalte Braten gut zu verwenden: Fieberkranke, welche der Classe der Schlemmer angehören, ertragen die mageren Wassersuppen selten gut,

sie fallen dabei bald zusammen. Gibt man ihnen dagegen von Zeit zu Zeit kalten Braten, versteht sich in kleiner Dosis, mit etwas Citronensaft, so geht es ihnen besser.

Auch für Reconvalescenten ist kalter Braten zuträglich, besonders wenn noch ein Gläschen alter Weisswein dabei steht. Das wirkt oft besser als Chinin und Stahlpulver!

Dem Backen des Fleisches in Teighüllen muss man ganz entschieden das Wort reden. Diese Methode liefert weit aus das saftigste Fleisch. Bis jetzt wird dieses Verfahren aber höchstens an Schinken probirt. Wer jemals von einem also gebackenen Schinken gegessen, wird damit einverstanden sein, dass diese Methode Vorzügliches liefert und dass die Zeit kommen muss, wo man sie weiter ausdehnt.

Die Hauptregeln, welche man dabei zu beobachten hat, sind:

Eine zu grelle Ofenhitze kann den Teigmantel zersprengen, wo dann der Schinken Saft verliert. Der Brodteig darf nicht angesäuert sein. Selbst einen mässig gesalzenen Schinken muss man einige Stunden ins Wasser legen, bevor man ihn im Teig in den Ofen gibt. Sonst bleibt er zu salzig (beim Sieden ist dies deshalb nicht nöthig, weil da ein grosser Theil Salz in die Brühe abgeht).

Die Fleischpasteten sind auch ein Beispiel der eben gelobten Art, das Fleisch zuzubereiten. Bekannt ist deren hoher Nährwerth, bekannt wie rasch sie sättigen. Leider gehören diese delicatesen Speisen nicht in ein diätetisches Kochbuch. Ohne die vielen Würzen sind sie Dasjenige nicht, was man davon erwartet; mit den Würzen ruiniren sie den Magen.

Die Klopfabrication. Unter „Klops“ versteht man gebratene Kugeln oder Kuchen aus zerhacktem Fleisch. In der Construction stehen die Klops den Bratwürsten am nächsten. Gewöhnlich werden mehrere Fleischsorten zusammen verhackt, so z. B. Rind- und Schweinefleisch oder Kalb- und Schweinefleisch. Magerem Fleische wird der Vorzug gegeben. Das Fleisch muss von allem „Weissen“ (Sehnen, sehnige Häute, Knochen, Fett) sorgfältig befreit sein. Immer werden eingeweichte und wieder ausgedrückte Semmel und — eine Hauptsache! — Eier dazu gemischt. Als Würzen dient, ausser Salz, Pastetenpulver. Nachdem der sorgfältig gemischte Teig entweder in der Form von apfelgrossen Kugeln oder beefsteakgrossen Scheiben gebracht ist, wird er in Butter gelbbraun gebraten. Citronenscheiben dienen als Garnitur. Eine pikante Sauce mit gebratenen Kartoffeln erhöht den Genuss.

Selbstverständlich ist dieses Gericht besonders Jenen zu empfehlen, deren Zahnregister Lücken hat. Sonst aber kann es oft wegen Ueberwürzung für den Magen weniger zuträglich sein.