

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Grundzüge der Haushaltslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

Das Braten.

**urn:nbn:de:bsz:31-58632**

Die Grünzeugeinlage der Fleischbrühe, Sellerie und Gelberüben, kann mit Zusatz von etwas Essig als Beilage zum Fleisch gegeben werden. Soll Fleischbrühe aufbewahrt werden, so läßt man das auf der Oberfläche befindliche Fett darauf, da es zur Haltbarkeit beiträgt. In zu großer Menge vorhanden, kann es vor dem Gebrauch abgeschöpft und, nochmals ausgekocht, zur Zubereitung von Gemüse verwendet werden.

### Das Braten

Ist eine bessere, aber, da nicht nur ein Zusatz von Fett nötig ist, sondern auch keine Fleischbrühe gewonnen wird, teure Zubereitungsart. Während zum Kochen frisches Fleisch am besten ist, ist zum Braten 3—4 Tage abgehängtes, mürbe gewordenes geeigneter.

Zur Herstellung eines guten Bratens ist starkes Feuer erforderlich, damit durch rasche Gerinnung des Eiweißes jeder Saftausfluß verhindert, und dadurch der Braten recht saftig und weich wird. Das Fett zum Braten (Butter, Speck, Schweine- oder Nierenfett) muß deshalb in einer eisernen Pfanne erhitzt werden, ehe das gewaschene, geklopfte oder gehackte, gespickte, gesalzene, nach Belieben auch gepfefferte Fleisch hinein gelegt werden kann. Je schneller das Fleisch darin anbrät, d. h. gelb wird, desto besser der Braten. Sobald die untere Seite eine gelbe Farbe bekommen hat, wendet man das Stück, aber nicht durch Hineinstecken der Gabel, um und gibt dabei die üblichen Zutaten, eine ungeschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel, einige Gelberübenstückchen und etwas Brotrinde zu, damit dies mit der zweiten Seite des Bratens gelb werde.

Das Anbraten geschieht in offener Pfanne auf der Herdplatte; danach wird etwas Wasser zugegossen, die Pfanne zugedeckt, um das Austrocknen des Fleisches zu verhüten, und damit die Feuchtigkeit und das Fett nicht verdunsten.

Das Braten kann nun entweder auf der Herdplatte oder im Bratofen geschehen; letzteres ist besser, weil dabei die Hitze gleichmäßig von allen Seiten auf das Fleisch einwirkt, während auf der Platte die Hitze nur von unten hinzutreten kann; es ist deshalb auch zu wenden. Aber hier wie dort muß der Braten öfters mit der sich bildenden Brühe (Sauce) übergossen werden. Dies ist die Hauptsache, wenn man einen saftigen Braten erhalten will. Das beim Braten verdunstete Wasser muß von Zeit zu Zeit durch Zugießen etwas heißen Wassers von der Seite ersetzt werden, damit der Braten nicht austrocknet oder gar anbrennt. Beim Anschneiden eines guten Bratens muß der Saft aus dem Fleische quillen.

Fette Braten, wie Schweine-, Hammel- und Gänsebraten, können ohne Fett, nur mit heißem Wasser aufgesetzt werden; das überflüssige Fett wird vor dem Fertigmachen abgeschöpft und später beliebig zu Gemüsen etc. wieder verwendet.

Sauerbraten (Rind-, Hammel-, Schweinefleisch) muß 2—3 Tage vor der Zubereitung in Essig gelegt und während dieser Zeit öfters

gewendet werden. Die beiden letztgenannten Fleischsorten bekommen durch Einbeizen Wildgeschmack.

Bratenknochen kocht man nochmals in einer Suppe aus.

Kleinere Fleischstücke, wie Koteletten, Schnitzel und dergl., wendet man vor dem Braten in Ei und Weckmehl um, damit sie saftig bleiben, und brät sie in heißem Fett so rasch wie möglich.

Das Garsein des gefochten oder gebratenen Fleisches muß man an der Zeit wissen; man darf es nicht durch Hineinstecken probieren, weil dabei der Fleischsaft auströmt. Die Koch- oder Bratzeit eines Stückes richtet sich nach der Größe und der Fleischsorte. Große Fleischstücke oder solche alter Tiere brauchen längere Zeit zum Weichwerden, als kleine, zarte Stücke junger Tiere. Kalbfleisch braucht weniger Koch- oder Bratzeit als Rind- und Schweinefleisch. Namentlich bei der Zubereitung des letzteren ist darauf zu achten, daß es nur vollständig durchgefocht oder durchgebraten auf den Tisch kommt, da nur dadurch die Finnen- oder Trichinengefahr beseitigt wird. Die Bratzeit ist durch die größere Hitze kürzer als die Kochzeit.

Das D ä m p f e n oder Dünsten besteht in der Behandlung des Fleisches mit Fett unter gleichzeitiger Einwirkung von Wasserdampf, welcher durch zeitweiliges Zugießen kleiner Flüssigkeitsmengen erzeugt wird. Damit der Dampf nicht entweiche, sondern das Fleisch durchdringe und langsam mürbe mache, muß das Geschirr dabei fest verschlossen sein. Fleisch braucht zum Dämpfen längere Zeit als zum Braten.

Übriges Suppenfleisch, sowie Fleischreste aller Art können gehackt zu Gajsee oder Frikandellen, in Scheiben oder Würfel geschnitten mit Sauce, feingeschnitten und mit Essig und Öl vermengt als Fleischsalat und mit Kartoffeln genossen, als Mittags- oder Abendmahlzeit verwendet werden.

### Behandlung der Fische in der Küche.

Die Regeln der Behandlung sind im allgemeinen dieselben wie die beim Fleisch angegebenen. Man achte darauf, daß keine Nährstoffe verloren gehen durch Wässern oder zu frühes Salzen. Alle frischen Fische müssen geschuppt, sauber ausgenommen, danach gründlich gewaschen und, wenn sie zum Backen bestimmt sind, auch abgetrocknet werden.

Die Zubereitung in der Küche geschieht durch Kochen, Backen, Dämpfen und Marinieren.

- a) S c h l a c h t e n d e r F i s c h e. Fische faßt man am Schwanzende mit einem Tuch an und tötet sie durch Kopfschläge mit einem Holzhammer oder der stumpfen Seite eines Beiles.
- b) Beim S c h u p p e n wird der Fisch auf ein, zur Erleichterung der Reinigung, vorher naß gemachtes Brett gelegt, am Schwanz festgehalten und mit schräg gehaltenem Messer, vom Schwanz nach dem Kopfe aufwärts fahrend, von den Schuppen befreit. Sehr fest sitzende Schuppen können entweder mit dem Reibeisen abge-