

# Langzeitgaren / Braten auf sanfte Art

(80°C im Backofen)

Ideale Garmethode für kostbares Fleisch, das sich oft nur schwierig auf dem richtigen Punkt braten lässt.

## Vorteile:

- Der Fleischsaft zirkuliert im ganzen Stück, verteilt sich gleichmässig und fließt beim Aufschneiden weniger aus.
- Das Fleisch bleibt saftiger und zarter.
- Eine Viertelstunde mehr oder weniger spielt keine Rolle!

## Vorgehen:

1. Backofen 10 Minuten auf 120°C vorheizen.
2. Fleisch würzen, in Pfanne heiss anbraten, damit sich die Poren schliessen und der Saft im Fleisch bleibt. Soll das Fleisch rosa/à point sein, wird es etwas länger angebraten, als wenn man es blutig/saignant wünscht
3. Nach 10 Minuten Vorheizzeit Backofen auf 80°C zu rückstellen (Temperatur kontrollieren!)
4. Das angebratene Fleisch auf das Backofengitter mit Tropfschale oder in Gratinform oder auf Blech legen und bei konstanter Temperatur (80°C) weitergaren.

z.B.	Kalbsfilet	mind. 1 ¼ h
	Schweinsfilet	mind. 1 h
	Rindsfilet	mind. 1 ½ h
	Entrecôtes, Steaks	mind. 40 min
	Lammgigôt	mind. 2 h

**Wichtig:** Backofentüre während des Garens nicht öffnen, um Temperaturschwankungen zu vermeiden!

5. Eventuell Fleischtemperatur mit Fleischthermometer messen

bleu/blau	45° - 50°C
saignant/blutig	50° - 55°C
à point/rosa	60° - 70°C
bien cuit/durch	85°C

6. Fleisch tranchieren und auf vorgewärmte Teller oder Platten anrichten.  
➡ Sofort servieren!