



# Die Grundzubereitungsarten nach Ernst und Eugen Pauli seit 1930

Die Kochkunst darf durchaus zu den bildenden bzw. gestaltenden Künsten gerechnet werden, nur, dass die vergänglichen Kunstwerke der kochenden Künstler:innen /der Köch:innen üblicherweise im Magen der Gäste landen und für die Nachwelt weder auf einen Sockel gestellt noch an die Wand gehängt werden.

Auch die Kochkunst hat sich wie alle Künste im Laufe der Zeit entwickelt und ist nachverfolgbar. So basieren die zwischen 17 und 20 tausend Jahre alten Wandbilder in den Höhlen von Lascaux auf Prinzipien, die heute als allgemeingültige Theorien festgehalten sind, den Menschen damals jedoch unbekannt waren. Dazu gehört beispielsweise die Herstellung von Farben (Farbmischungen, Farbmischgesetze etc.) genauso wie die Anwendung (Materialien, Techniken, Werkzeuge etc.). Auch die Kochkunst unterliegt Prinzipien, die im Laufe der Zeit als theoretische Grundlage zusammengetragen wurden. Wenn Steinzeitmenschen Fleisch in einer Steingrube mit Wasser bedeckten und Steine aus dem Feuer hinzufügten, entspricht das je nach Temperaturverlauf und Kochdauer Pochieren im Wasser oder Sieden, auch wenn diese vor 10 tausend Jahren noch in keinem Buch beschrieben waren. Irgendwann begann der Mensch dank seiner kognitiven Fähigkeiten, daraus Wissen abzubilden. Darauf baut der Fortschritt.

Martino de’Rossi (vor 1430 bis 1470), ein Star unter den Köchen im 15. Jahrhundert, kochte unter anderem für die Päpste Paul II und Sixtus IV. Vor allem aber schrieb er das Buch *Liber de arte coquinaria*, in dem er viele Dinge abbildete, die anderen in der Folge als Grundlage dienten. Maestro Martino, wie man ihn auch nannte, wurde damals als «Prinz der Köche» bezeichnet. Sein Buch galt als grosser Fortschritt und als wichtigste Quelle der damaligen Esskultur. Im Kapitel «Über die Herstellung aller Saucentypen» sind 23 Saucen-Rezepte aufgeführt. Seine Grundzubereitungsarten im erweiterten Sinne: Kochen und Braten. Sein grosses Verdienst für die Nachwelt war, dass er praktisch aus dem Nichts eine Struktur schuf, auf die seine Nachfolger aufbauen konnten.

Marie Antoine Carême ( 1784 bis 1833) , der «Koch der Könige» war wortwörtlich der Architekt unter den Köchen, er betätigte sich nebenher auch als solcher. Zudem entwickelte er schon auch mal Werkzeuge, Töpfe und Formen neu, um Kochtechniken zu perfektionieren. Seine Opulenten kulinarischen Schauplatten mit ihren architektonischen Aufbauten erinnern optisch durchaus an den Art Déco-Stil, der hundert Jahre nach seinem Tod auch in Paris Einzug hielt. Seine grosse Leistung war es, vor allem mit seinem post mortem fertig gestellten Werk *L’art de la cuisine française au XIXe siècle* und als einer der Urheber der Haute Cuisine, das Fundament für die französische Küche zu legen.

Das grosse Verdienst Auguste Escoffiers (1846 bis 1935), dem «König der Köche», war es dann grob gesagt, alles, was vor, während und nach Marie Antoine Carême entstand, zusammenzutragen, zu ordnen und zu strukturieren, sowie neu auszurichten. In seinem 1903 erschienenen *Guide Culinaire* unterteilte Escoffier die Saucen in Fonds und Grundsaucen und Ableitungen, bzw. in die zusammengesetzten Saucen: braune, weisse, warme englische Saucen und kalte und kalte englische Saucen. Hinzu kamen noch Buttermischungen für Gerichte und zur Vollendung von Saucen. Die Grundzubereitungsarten waren noch recht rudimentär über die einzelnen Kapitel im ganzen Buch verteilt. Es gab Grundzubereitungsarten für Fische, für Fleisch etc. Es gab dazu aber noch keine einheitliche Darstellung.

Eines der grossen Meisterstücke der Paulis, Vater Ernst (1886 bis 1960) und Sohn Eugen (1925 bis 1981), war neben der Vollendung der Saucenstruktur, das Zusammentragen, Ordnen und Strukturieren der Grundzubereitungsarten. Ernst Pauli legte ab 1930 die Grundstruktur fest und diese wurde in den folgenden Jahrzehnten immer weiter ausgebaut und ausformuliert. Heute basiert auf genau diesen theoretischen Darlegungen der Grundzubereitungsarten die Kochkunst, und sie behalten ihre Gültigkeit über alle neuen technischen Errungenschaften und modernen Geräte hinweg. Während der Blütezeit der Schweizer Kochkunst in den 1970er Jahren bildeten die Grafiker Rudolf Jevers und Ernst Jaberg unter Anleitung von Eugen Pauli die Grundzubereitungsarten zudem auch für alle verständlich visuell ab. Es war nicht nur eine Grundlage für Generationen von Köchen, sondern ein prägendes Meisterstück der Schweizer Kochkunst.

Im Laufe der Zeit wurden die Garmethoden, wie sie heute bezeichnet werden, im Pauli-Lehrbuch der Küche unter den verantwortlichen Fachautoren Walter Schudel und Carlos Egli weiterentwickelt und nochmals verfeinert. Die Grafiken entsprachen in der Folge mit den didaktischen Entwicklungen der 1990er Jahre nicht mehr dem Zeitgeist und wurden weggelassen.

Das grosse Bravourstück von Philip und Christiane Pauli war und ist es, das weltweit einzigartige Lehrbuch der Küche, das aus der Schweizer Kochkultur hervorging, und damit das umfassende Wissen des Kochberufes nicht nur zu erhalten, sondern es für vor allem auch für die Zukunft unf für unseren Berufsstand zu sichern – dazu gehört auch altbewährtes, das im Archiv verschwand.

Es sind immer wieder Dinge verschwunden und dann wieder aufgetaucht. Wenn etwas nicht mehr aufgeführt, benannt oder präsentiert wird, heisst das nicht notgedrungenemassen, es habe ausgedient. Wer die Eimasse für eine Buttersauce oder eine Weinschaumcreme aufschlägt, wer eine Genueser Masse für Bicuits warm-kalt-schlägt, wendet die Grundzubereitung «Pochieren im Wasserbad mit Bewegung» an. Die alten Grafiken erklären solche Gegebenheiten ohne Worte.

Mit diesem kleinen Werk «GARMETHODEN - Die Grundzubereitungsarten nach Ernst und Eugen Pauli seit 1930» werden nun die heute geltenden Garmethoden aus dem Pauli-Lehrbuch der Küche, 16. Auflage, die sich auf dem neuesten Stand befinden, mit dem Wissen und den Grafiken aus den Paulibüchern seit 1930 zusammengeführt. Das ist geballtes Wissen und die perfekte Theorie für das Kochhandwerk, wie es nur der Pauli – Lehrbuch der Küche, aus seiner bald hundertjährigen Entwicklung bieten kann.

Dieses Spezialwissen ermöglicht es, die unabdingbaren Einsichten zu gewinnen, die mitunter notwendig sind, um das Kunsthandwerk des Koches, der Köchin zu verstehen und damit zu beherrschen.

Romeo Brodmann & Lukas Pem

## Blanchieren- Blanchier



## CHARAKTERISTIK

Eine Vorbereitungstechnik, welche in Wasser, Dampf und Öl angewendet werden kann.

Das Mengenverhältnis Gargut : Wasser beträgt ca. 1:10

Je nach Lebensmittel kalt oder heiss angesetzt

Keine Röstbitterstoffbildung

Das Gargut im Wasser einmal «überwallen» lassen und anschliessend weiterverarbeiten oder z.B. Gemüse im Eiswasser abschrecken. Je nach Verwendung anschliessend schocktiefkühlen.

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Ein Lebensmittel reinigen = z.B., Frischer Blattspinat

Eigengeschmack und oder Bitterstoffe reduzieren= z.B. Knoblauch, Kardy

Enzyme deaktivieren = z.B. Kartoffeln

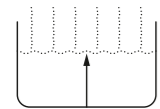
Blattgrün hervorheben= z.B. Broccoli

Garprozess verkürzen= z.B. Pommes Frites

Bei zartem Gemüse ist es bereits schon der Garprozess, ansonsten ein Vorgaren.

## TEMPERATURBEREICH

## BEMERKUNG/HINWEISE



Im Wasser

Bis auf Siedepunkt

**Kalt Ansetzen**

Das Gargut soll möglichst gut ausgelaugt werden... z.B. Suppenhuhn

Das Gargut soll von proteinhaltigen Verunreinigungen gereinigt werden... Z.B. Knochen

Kalt ansetzen, rasch zum Siedepunkt bringen, überwallen lassen, abschäumen, abfetten und abschütten. Zuerst heiss, dann kalt abspülen.

**Heiss Ansetzen**

Das Gargut soll möglichst wenig ausgelaugt werden... z.B. Kartoffeln, Gemüseln siedendes Wasser geben, überwallen lassen.

**Oxydation mindern**

Gemüse wie Kardy, Krautstiel, Artischocken usw. vorgängig in kaltem Zitronenwasser einlegen.

Bei diesen Gemüsen zudem im Blanchierwasser etwas Zitronensaft beigegeben.

**Eiswasserbad zum Abkühlen**

Wird beim Gemüse, speziell bei grünem Gemüse angewendet, um das Weitergaren zu verhindern sowie das Blattgrün zu stabilisieren.

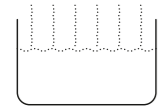
**Ausdampfen lassen**

Kartoffeln werden nach dem Blanchieren flach ausgebreitet, um sie ausdampfen zu lassen.

Im Bedarfsfall mit Küchenpapier trocknen, damit sie möglichst wenig Restfeuchtigkeit aufweisen.

**Abtropfen lassen**

Nach dem Blanchieren in Öl das Gargut mit ausreichend Küchenpapier abtropfen lassen und flach ausbreiten für die weitere Verarbeitung.



Im Dampf

Bei ca. 98°C



Im Öl

Bei ca. 130°C



## FOND/SAUCENAUFBAU

Keiner

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Marmite

Steamer (Drucksteamer)

Kombisteamer

Fritteuse

Herdfritteuse

## Sieden/Kochen- Bouillier/Cuisson à l'eau bouillante



## CHARAKTERISTIK

Ist ein Garprozess in der Regel in leicht gesalzenem Wasser oder Fond. Der Garprozess ist ohne Röstbitterstoffbildung. Tierische Lebensmittel werden mit einem Aromatisierungsgemüse aromatisiert.

Es gibt 3 grundlegende Unterteilungen:

- Nach Gar-Temperatur
- Nach Ansetzt-Temperatur
- Nach Abdecken

Unterteilung nach Lebensmitteln:

- Sieden von Schlachtfleisch/Geflügel/Innereien
- Sieden von Knochen/Karkassen/Fischgräten
- Sieden von Eier
- Sieden von Dörrobst
- Kochen von Gemüse/Kartoffeln
- Kochen von Hülsenfrüchte
- Kochen von Teigwaren/Reis

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Der Eigengeschmack steht im Vordergrund, da keine Röstbitterstoffe gebildet werden.

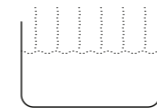
Bei tierischen Lebensmitteln ist das Garziel, dass Gargut weich/kaubar zu machen, Kollagen in essbare Gelatine verwandeln.

Bei pflanzlichen Lebensmitteln geht es vorwiegend um das «aufquellen» lassen.

Der entstehende Fond wird in der Regel zu Suppe oder zu Sauce weiterverarbeitet.

## TEMPERATURBEREICH

## BEMERKUNG/HINWEISE



Bei ca.

+97°C-+100°C



Piktos?

**Flüssigkeitsmenge**

Gargut In ausreichend Flüssigkeit garen, als Richtwert ca. 5x Flüssigkeit als Gargut

**Konkretisierung**

- Sieden (unter dem Siedepunkt)
- Kochen (sprudelnd, auf dem Siedepunkt).
- Kalt angesetzt
- Heiss angesetzt
- Mit Deckel
- Ohne Deckel

**Schlachtfleisch/Geflügel/Innereien**

Heiss ansetzen und sieden, für bindegewebereiche Rohprodukte mit einem Bouquet Garni bunt oder hell

Ohne Deckel

**Knochen/Karkassen/Fischgräten**

mit einem Bouquet Garni bunt oder hell

Matignon für Fischgerichte

Kalt angesetzt, Sieden

Ohne Deckel

**Eier**

Heiss angesetzt und Sieden

Ohne Deckel

**Gemüse/Kartoffeln**

Heiss angesetzt, Kochen

Mit Deckel

**Hülsenfrüchte**

Kalt angesetzt, Kochen

Mit Deckel

**Dörrobst**

zu viel Text!

## FOND/SAUCENAUFBAU

Bouillon  
Fleischbrühe  
Fischfond  
Heller Geflügelfond  
Brauner Geflügelfond (nach vorgängigem Rösten und Tomatieren)  
Gemüsefond  
Brauner Kalbsfond (nach vorgängigem Rösten und Tomatieren)  
Krustentierfond (nach vorgängigem Rösten und Tomatieren)

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Marmite  
Rondeau  
Kipper  
Multifunktionsgeräte

## Dämpfen – Cuire à la vapeur



## CHARAKTERISTIK

Garmethode, welche im Dampf angewendet wird.  
Der Garprozess ist ohne Röstbitterstoffbildung  
Ohne verwendbare Fremdflüssigkeit  
Ohne Fettstoff  
Sehr nährstoffschonende Zubereitung

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Eigengeschmack im Vordergrund  
Das Gargut wird weicher und bekömllicher gemacht

## TEMPERATURBEREICH

 ohne Druck  
(Nassdampf)  
+98°C bis ca. +100°C

**Aromatisierung**  
Aromatisierungen des Dampfes mit Kräutern und Gewürzen möglich  
**Schlachtfleisch/Geflügel**  
Bindegewebe arme Stücke verwenden

 mit Druck  
(Trockendampf)  
+100°C bis ca. +119°C

**Dämpfen im Vakuum**  
Das Gargut kann auch im Vakuumbeutel gedämpft werden, dann wird von Sous-Vide gesprochen  
Eigengeschmack wird verstärkt, je nach Gemüse vorgängig blanchieren.  
Salzgehalt sollte halbiert werden im Vergleich zum konventionellen Dämpfen.  
Garzeit wird um etwa 10% verlängert im Vergleich zum konventionellen Dämpfen.  
Das Gargut ist bei max. +3°C Lagertemperatur bis 21 Tage haltbar.  
Oft wird bei der Sous-Vide Zubereitung mit leicht tieferen Temperaturen gearbeitet.  
Sous Vide ist ein Garprozess mit gleichzeitiger Pasteurisierung (Konservierungsart).

Richtwert für  
Sous Vide  
+90°C ca. 45min

## FOND/SAUCENAUFBAU

keine Saucenablenkung aus der Garmethode  
Passend: Gemüse nappieren mit Mornay Sauce  
(Sauce a la Creme mit Eigelb und Reibkäse)

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Im Kombi Steamer  
im Druck-Steamer (ca. 2/3 Garzeit Verkürzung)  
Im Dampfkochtopf  
In einem Bambuskorb  
Im Wasserbad für Sous-Vide

## Pochieren- Pocher




## CHARAKTERISTIK

Für Lebensmittel mit einer feinen Zellstruktur (bindegewebearm).  
Eine Garmethode in einem tiefen, schonenden Temperaturbereich mit exakter Temperaturführung.  
Der Gartemperaturbereich orientiert sich an den Denaturierungstemperaturen der Proteine, welche im Rohprodukt vorhanden sind.  
Fisch tiefer, Schlachtfleisch leicht höher, Eier im oberen Bereich.  
Ohne Röstbitterstoffe  
Abhängig vom Gargut im Wasserbad mit oder ohne Bewegung  
Abhängig vom Gargut mit Fremdflüssigkeit (Fond, Sud, Wein, Essigwasser oder Salzwasser) schwimmend oder knapp zur Hälfte bedeckt pochieren.

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Eine saftige Textur erzielen  
Den Eigengeschmack hervorheben  
Gargut je nach verwendeter Garflüssigkeit während des Garprozesses leicht aromatisieren.  
Veredelungsmöglichkeiten  
Bei Fischgerichten werden diese z.T. mit einer «Spezialsauce zum Glasieren/ Sauce poisson spéciale à glacer» (Sauce au Vin Blanc, Schlagrahm und Sauce Hollandaise oder Eigelb) nappiert und unter dem Salamander «glasiert». Dies verstärkt und entfaltet die im Produkt enthalten Aromen und Geschmäcker.


## TEMPERATURBEREICH

 Im Fond  
Bei 70°C bis 80°C

**Salzlake/Brining**  
Durch einen vorgängigen Einsatz einer Salzlake, kann die Saftigkeit des Garguts (Textur), sowie die gustatorische Wahrnehmung optimiert werden. Bei gepökelte Rohprodukten die Garflüssigkeit leicht salzen, damit der Salzgeschmack stabilisiert wird (Osmotisches Gesetz)

 Im Wasser  
Bei 70°C bis 80°C

**Texturen**  
Pochiertes Gargut ist saftig und immer ohne Röstbitterstoffe. In der klassischen Küche wird zu pochierem Fisch ein Fleuron serviert (Röstbitter, knusprig). In der neuzeitlichen Küche werden oft auch frittiertes Gemüse und frittierte Kräuter als Dekorelement und Texturgeber verwendet.

 Im Wasserbad  
(Ohne Bewegung)  
Bei 65°C bis 80°C

**Verwendung der Fremdflüssigkeit**  
Wird in Fond/Wein pochier, wird dieser als Saucenbestandteil verarbeitet. Je nach gewünschten Geschmack vorgängig noch einreduzieren.

 Im Wasserbad  
(Mit Bewegung)  
Bei 65°C bis 80°C

**Pochieren im Essigwasser**  
Beim Pochieren im Essigwasser wird das Garwasser abgewogen und mit 10% Essig angereichert.  
Z.B. Eier

**Schwimmend pochieren in warm oder kalt angesetzter Fremdflüssigkeit**  
Kleines Gargut in vorgewärmter Fremdflüssigkeit schwimmend pochieren z.B. Brühwürste, Galantinen, Fischtranchen. Grosses Gargut in kalter Fremdflüssigkeit ansetzen z.B. Gepökeltes und grosse Fische

**Pochieren in wenig Fremdflüssigkeit**  
Gargut in Fond knapp zur Hälfte bedeckt mit Deckel oder gebuttertem Papier auf dem Herd oder im Ofen pochieren. Fond für die Sauce weiterverwenden. z.B. Fisch, Geflügel, Krusten- und Weichtiere

**Pochieren im Wasserbad ohne Bewegung**  
Den Boden vom Gargeschirr mit Papier auslegen bevor das Wasser und die Formen eingesetzt werden (Schutz vor Kontakthitze). Z.B. Eierstich, gestürzte Cremen, Terrinen, Gemüseflan, Puddinge, etc

**Pochieren im Wasserbad mit Bewegung**  
Das Gargut in einem Schlagkessel aufschlagen (maximale Zugänglichkeit des Schwingbesens und ideale Hitzeverteilung) z.B. Sabayon, Biskuit-Massen (Warm-kalt Schlagen), Buttersaucen, Parfait Massen, etc.

## FOND/SAUCENAUFBAU

In der Regel wird aus dem Pochierfond eine weisse Grundsauce hergestellt. **Saucenaufbau weisse Saucen: Grundfond- Roux- Rahm**  
Geflügelgerichte= Sauce Supreme  
Fischgerichte = Sauce au Vin blanc  
Kalbfleischgerichte= Sauce Allemande  
Eierspeisen/Gemüse= Sauce à la Crème  
Vegetabile Gerichte=

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Bain Marie mit Schlagkessel  
GN Schale mit Formen  
Rondeau oder kleine Marmite  
Flachkasserolle mit gebuttertem Papier oder Deckel  
Für grössere Mengen GN Schalen/GN Bleche  
Herd, Ofen, Steamer (Drucksteamer) und Kombisteamer

## Dünsten-Etuver



## CHARAKTERISTIK

Ist eine Garmethode mit knapp gehaltener Fremdflüssigkeit mit Deckel.

Keine Röstbitterstoffe

Eigengeschmack steht im Vordergrund

Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Garmethode (bei Schlachtfleisch/Geflügel)

Vier Ausprägungen von Dünsten werden unterteilt nach Lebensmittelgruppen

- Dünsten von Schlachtfleisch/Geflügel
- Dünsten von Gemüse
- Dünsten von Pilzen
- Dünsten von Obst

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

## Dünsten von Schlachtfleisch/Geflügel

Gargut weich/ kaubar zu machen, Kollagen in essbare Gelatine verwandeln.

## Dünsten von Gemüse

Weichgaren und Eigengeschmack verstärken. Intensive Aromen lieblicher machen (z.B. Zwiebelgemüse) Gemüse gegebenenfalls zum Schluss Überglänzen (glacieren)

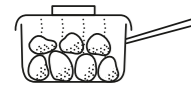
## Dünsten von Pilzen

Weichgaren und Eigengeschmack hervorheben, bekömmlich machen.

## Dünsten von Obst

Weichgaren, aromatisieren, bekömmlich machen.

## TEMPERATURBEREICH



Ansetztemperatur  
ca. +120°C

Piktos?

Gartemperatur  
im zugedeckten  
Kochgeschirr  
ca. +70°C -+98°C

## BEMERKUNG/HINWEISE

## Dünsten von Schlachtfleisch und Geflügel

- Die Saucenkonsistenz sollte bei hellen Saucen sämig, rahmig, leicht fließend, ein wenig am Fleisch haftend sein.
- Die Fleisch/Geflügelstücke durch die Sauce ziehen, anrichten und mit Sauce nappieren.

## Dünsten von Gemüse

Gegen Ende des Garprozesses mit Butter und Zucker unter gleichzeitigem einreduzieren des Dünstfonds das Gemüse Überglänzen.

## Zwiebelgemüse

Bei Schalotten, Perlzwiebeln und Knoblauchzehen einen Karamell herstellen, mit Rotwein abschlöchen, einreduzieren, dünsten und anschliessend Überglänzen

## Dünsten von Pilzen

Mit gehackten Zwiebeln und Kräutern aromatisieren

## Ausdampfen lassen

Kartoffeln werden nach dem Blanchieren flach ausgebreitet, um sie ausdampfen zu lassen. Im Bedarfsfall mit Küchenpapier trocknen, damit sie möglichst wenig Restfeuchtigkeit aufweisen.

## Dünsten von Obst

Mit Zucker, Zitronensaft und Weisswein aromatisieren.

## FOND/SAUCENAUFBAU

In der Regel wird aus dem Dünstfond eine weisse oder braune Grundsauce abgeleitet.

Geflügelfrikasse= Sauce Supreme

Wiener Kalbsrahmgulasch = Sauce Allemande als Basis mit Paprika, Concassés, Kümmel und Sauerrahm aromatisiert

Rindsdünstragout= Gebundener Kalbsjus/Demi Glace und je nach Gericht mit Paprikapulver aromatisiert

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

## Dünsten von Schlachtfleisch und Geflügel

Rondeau oder Sautoir mit Deckel

## Dünsten von Gemüse

Sauteuse oder Sautoir mit Deckel

## Dünsten von Pilzen

Sauteuse oder Sautoir mit Deckel

## Dünsten von Obst

Sauteuse oder Sautoir Deckel

Für grössere Mengen im Kipper und Multifunktionsgeräte

## Schmoren | Glasieren - Braiser | Glacer



## CHARAKTERISTIK

Schmoren ist ein Garprozess für:

- bindegewebereiche tierische Rohprodukte.
- für pflanzliche Rohprodukte mit einer festen Struktur
- Mit Fremdflüssigkeit
- Mit Aromatisierungsgemüse
- Mit Deckel oder bei feuchter Umgebungshitze ohne Deckel (Kombisteamer)
- Langzeit Garmethode

Vier Ausprägungen von Schmoren werden unterteilt nach Lebensmitteln

- Schmoren von dunklem Schlachtfleisch oder portionierten Fleischstücken (hell und dunkel)
- Glasieren von hellem Schlachtfleisch
- Schmoren von Geflügel
- Schmoren von Gemüse

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

## Schlachtfleisch/Geflügel

- Bei tierischen Rohprodukten mit Röstbitterstoffbildung zu Beginn des Garprozesses. Die Röstbitter sollen optisch und geschmacklich zur Entfaltung kommen.
- Bindegewebereiche Stücke weich/kaubar machen, Kollagen in essbare Gelatine verwandeln

## Gemüse

- Die feste Gemüsestruktur weich machen
- Die Textur von geschmortem Gemüse soll einen leichten Schmelz aufweisen

## TEMPERATURBEREICH

## Ansetztemperatur:

Schlachtfleisch/  
Geflügel  
ca. +160-180°C

Gemüse bei ca. +120°C (Dünsten  
von Aromatisierungsgemüse)

Umgebungstemperatur im Ofen:  
ca. +160°C bis +180°C

Gartemperatur innerhalb  
der Braisiere  
ca. +70°C bis +97°C

Piktos?

## BEMERKUNG/HINWEISE

## Ablauf des Garprozesses bei Schlachtfleisch/Geflügel

- Fleisch/Geflügel anbraten (mit Farbgebung)
- Mirepoix (ohne Lauch) beigegeben (mit Farbgebung)
- Tomatieren (mit Farbgebung)
- Mit Wein Deglacieren und einreduzieren (Vorgang 2x wiederholen)
- Mit braunem Kalbsfond/braunem Geflügelfond max. zur Hälfte auffüllen und einmal aufkochen
- Zugedeckt im Ofen weichschmoren
- Regelmässig arrosieren
- Fleisch herausnehmen
- Schmorfond passieren
- Sauce daraus herstellen
- Fleisch Tranchieren
- Fleisch mit der Sauce anrichten

## Unterschied Glasieren /Schmoren Schlachtfleisch

Bei hellem Schlachtfleisch sprechen wir von «Glasieren», da aufgrund des höheren Anteils gelatinöser Stoffe ein intensiverer Glanz entsteht. Glasieren wird häufig verwendet, ab der Hälfte der Garzeit nicht mehr. Beim Glasieren wird ein kaltes Fond verwendet, beim Schmoren roter Wein. Bei Glasierem wird mit einem Saucenspiegel gearbeitet, bei Geschmortem nappiert.

## Sauce bei Schlachtfleisch/Geflügel

Die Sauce ist bei Schlachtfleisch/Geflügel ein wichtiger Bestandteil und soll in ausreichender Menge zu Verfügung stehen (A part in Sauciere).

- Beim Glasieren wird eine konzentriertere Sauce hergestellt- Gargut wird beim Garprozess ca. 1/4-1/3 mit Fond aufgefüllt und anschliessend zur Sauce abgeleitet.
- Beim Schmoren wird das Gargut ca. 1/2 aufgefüllt und anschliessend zur Sauce abgeleitet.

## Bindemittel der Sauce:

Klare Braune Saucen mit angerührtem Stärkemehl bei Bedarf leicht abbinden. Zeit für das kurze Auskochen der Stärke in der Zeitplanung berücksichtigen. Gebunden werden Saucen auch, damit Fettagungen nicht mehr sichtbar sind. Im Bedarfsfall Sauce rückverdünnen.

## Ablauf des Garprozesse bei Gemüse

- Gemüse blanchieren
- Matignon dünsten

## FOND/SAUCENAUFBAU

## Schlachtfleisch/Geflügel

Braune Grundsauce-

Gebundener Kalbsjus/Demi Glace oder gebundener brauner Geflügeljus

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Braisiere

Kipper und Multifunktionsgeräte

Kombisteamer/Ofen

zu viel Text!

## Sautieren-Sauter



## CHARAKTERISTIK

Garmethode in vorgängig erhitztem Fettstoff.  
Mit Röstbitterstoffen

**Tierisch-basierte Rohprodukte:**

Bindegewebearme Rohrprodukte, welche vorgängig geschnitten wurden.

**Pflanzen-basierte Rohprodukte:**

Roh mit feiner Zellstruktur oder bei fester Zellstruktur vorgängig gegart  
Gargut wird während des Garprozesses gewendet oder geschwenkt  
Kann mit Saucenherstellung oder ohne Saucenherstellung aus dem Bratensatz erfolgen  
Ableitung von Sautieren:  
«Schwenken in Butter» ohne Farbgebung für vorgegartes Gemüse und gekochte Teigwaren.

**Zubereitung für:**

- Schlachtfleisch/Geflügel/Innereien/Wild/Fisch
- Eier
- Rohes Gemüse
- Kartoffeln
- Pilze
- Obst
- Gegartes Gemüse und Teigwaren

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

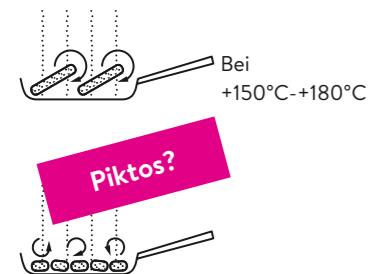
Röstbitterstoffe erzielen

Je nach Zubereitung Knusper bilden

Bindegewebearme Fleischstücke bräunen und deren Zartheit erhalten

Vorgegartes Gemüse und Teigwaren schwenken/erhitzen ohne Röstbitterstoffbildung

## TEMPERATURBEREICH



## BEMERKUNG/HINWEISE

**Röstbitterstoffbildung**

- Wenn Röstbitterstoffe erzielt werden möchten, muss das Gargut ganz trocken sein.

**Verschiedene Sautiermöglichkeiten**

- Nature
- Gemehlt
- Im Ei
- im Ei-Käsemantel
- Paniert

**Temperaturführung/Zubereitung mit Röstbitterstoffbildung**

- Gargut herrichten/Vorbereiten
- Heiss ansetzen und anschliessend Hitze reduzieren
- Nicht zudecken
- Gargut für die Saucenherstellung aus der Pfanne nehmen und auf einem Gitter warmstellen
- Gargut nicht in der Sauce kochen lassen

**Umgang mit Salz/Marinaden**

Salz zieht Wasser. Darum gilt es, kurzzeitiges Salzen vor der Zubereitung zu vermeiden.

- Das Gargut kann 12h in einer Salzlake gewürzt werden, vor der Zubereitung trocken
- Das Gargut kann trocken gesalzen, mehrere Stunden im Kühlschrank auf einem Gitter belassen werden, bis die Fleischoberfläche wird trocken wird. Dies ergibt ein sehr schmackhaftes Gargut, welches von innen heraus gewürzt ist. Die Röstbitterstoffbildung wird durch diesen Prozess positiv beeinflusst.

**Sautieren von gegartem Gemüse und Teigwaren**

Gargut in Butter schwenken ohne Röstbitterstoffbildung

## FOND/SAUCENAUFBAU

Demi-Glace Ableitungen  
Buttermischungen  
Pesto

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Lyoner Pfanne  
Schwenk- und Flachkasserollen  
Antihafbeschichtete Pfannen  
Griddle Platten  
Multifunktionsgeräte

## Grillieren-Griller



## CHARAKTERISTIK

Gargut weist ein Grillmuster und Röstbitterstoffe auf.  
Je nach Grill-Anwendung werden zusätzlich Raucharomen zum Gargut gebracht, welche den typischen Grillgeschmack erzeugen.

**Zubereitung:**

- Grillieren von Bindegewebe armem Schlachtfleisch/Geflügel
- Grillieren von Fisch/Krusten- und Weichtiere
- Grillieren von Gemüse/Pilzen
- Grillieren von Kartoffeln

**Grill-Anwendungen:**

- Direkt auf dem Rost
- Eingehüllt in Alufolie
- Mariniert oder nicht mariniert
- Indirektes Grillieren (siehe unter Braten)

Das direkte Grillieren ist ein Garprozess im höheren Temperaturbereich.

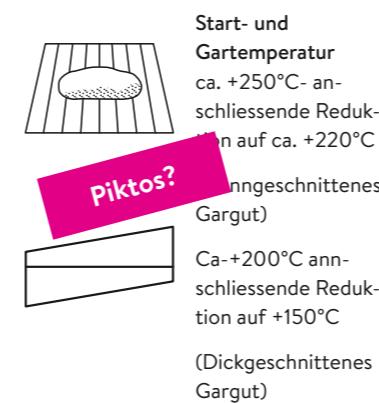
## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Röstbitterstoffe erzielen

Grillmuster erzielen

Krustenbildung erzielen- bindegewebearme Fleischstücke Bräunen, gleichzeitig deren Zartheit erhalten

## TEMPERATURBEREICH

**Start- und Gartemperatur**

ca. +250°C an-  
schliessende Reduk-  
tion auf ca. +220°C

(Dickschnittenes  
Gargut)

Ca. +200°C an-  
schliessende Reduk-  
tion auf +150°C

(Dickschnittenes  
Gargut)

## BEMERKUNG/HINWEISE

**Best Practices Grillieren-Direkte Methode****Allgemeines**

- Nicht in das Gargut hineinstechen
- Beim Holzkohlegrill nicht direkt über der Glut grillieren (Benzpyrene)
- Allfällige Kräuter/Gewürze vor dem Grillieren abstreifen (Verbrennen)

**Vorbereitung-Sollzustand**

- Sauberer Grill
- Heisser Grill
- Trockenes Gargut
- Geöltes Gargut (Hitzebeständiger Fettstoff)
- Chambriertes Gargut
- Ganze Fische ziselieren (Gleichmässiger Garprozess)

**Zubereitung**

- Gargut diagonal auf die Grillstäbe/Rillen legen
- Gargut ca. 1-2min grillieren (abhängig von der gewünschten Garstufe)
- Gargut an einem Ende anheben und überprüfen, ob sich das Grillmuster gebildet hat
- Anschliessend um 70° drehen um das gegenüberliegende Grillmuster zu zeichnen
- Gargut wenden und beide Vorgänge wiederholen
- Gargut abstehen lassen und anschliessend tranchieren oder als Piece anrichten

**Garen in der Folie**

Ist eine Kombination von Grillieren/Dünsten/Dämpfen

**Umgang mit Salz/Marinaden**

Siehe Sautieren

## FOND/SAUCENAUFBAU

Buttermischungen  
Buttersaucen  
Demi-Glace Ableitungen  
Gemüse Coulis

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Grillpfanne  
Holzkohlegrill  
Gasgrill  
Elektrogrill



GARMETHODE

## Braten-Rotir



## CHARAKTERISTIK

Ist ein Garprozess, welcher in heisser Luft mit Fettstoff durchgeführt wird.

Mit Röstbitter- und Krustenbildung, bei regelmässigem Arrosieren mit Fettstoff.

Ohne Deckel, für zartes Gargut

**Tierisch-basierte Rohprodukte (Schlachtfleisch, Geflügel, Wild):**

in der Regel ganze, Bindegebe arme Fleischstücke (Grosse Pièce) welche nach dem Garprozess portioniert/tranchiert werden. Begleitet von einem Jus de Roti

**Ausprägungen von Braten tierisch basierten Rohprodukten:**

1. Im Ofen/Kombisteamer
2. Am Spiess
3. Im Niedertemperaturgerät

**Kartoffeln:**

Portioniert in Lyonerpfanne

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Röstbitterstoff Bildung

Bratensatzbildung für die Herstellung einer Bratensauce

Tierisch-basierte Bindegewebe arme Rohprodukte zart und saftig erhalten.

**Schlachtfleisch/Geflügel/Wild:**

Bräunen-Garen-Sauce ziehen

**Kartoffeln:**

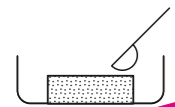
Bräunen, aussen knusprig, innen weich garen

## TEMPERATURBEREICH

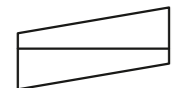
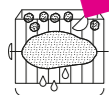
## BEMERKUNG/HINWEISE



Bei  
165°C-250°C



Piktos?

**Braten Schlachtfleisch/Geflügel/Wild**

1. Fleisch/Geflügel herrichten und binden (bridieren) und marinieren
2. Gargut chambrieren (ca. 2h bei Zimmertemperatur)
3. Wird das Gargut nicht marinieren, mit mit Küchenpapier trockentupfen, so dass die Oberfläche trocken ist
4. Anbraten auf dem Herd oder in heisser Luft
5. Temperatur reduzieren und regelmässig arrosieren (mit Fettstoff)
6. Fleisch warm stellen und auf einem Gitter ruhen lassen (Temperaturaustausch, Druckabbau)
7. Sauce ziehen

Im Bedarfsfall das Gargut vorgängig lardieren oder bardieren.

**Kartoffel**

1. Festkochende Kartoffeln schneiden/tournieren/ausstechen, blanchieren (Stärkung der Kanten) ausdampfen lassen und gut trocknen
2. Auf dem Herd mit einer Lyonerpfanne anbraten
3. Im Ofen/Kombisteamer braten und regelmässig wenden, ohne die Kanten übermässig zu verletzen
4. Abschmecken und servieren

**Niedertemperaturgaren von Bindegewebe armem Fleisch**

1. Ist ein enzymatisches Denaturieren der Proteine
2. Für «junges», nur kurz gereiftes Fleisch (Gargut kann während dieses Prozesses verderben)
3. Besonders schonend
4. ca. 2/3 weniger Garverlust im Vergleich zum konventionellen garen
5. Temperaturbereich stets unter 100°C
6. Je nach Gargut vorgängig oder nachträglich heiss anbraten
7. Mehr hinweise siehe NT Garen

## FOND/SAUCENAUFBAU

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Jus de roti  
Jus de roti liéé

Herd  
Backofen  
Kombisteamer  
Lyonerpfanne  
Rotissoire

GARMETHODE

## Hellbraundünsten | Poelieren-Poeler



## CHARAKTERISTIK

Garmethode für Bindegewebe arme tierisch basierten Rohprodukte (Schlachtfleisch und Geflügel)

Saftiges, zartes Gargut mit einer leichten Bräunung.

Mit leichten Röstbitterstoffen, jedoch ohne Kruste

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Eigengeschmack in Kombination mit leichten Röstbitterstoffen zu Entfaltung bringen.

Bein sehr bekömmliches Gargut, welches leicht verdaulich ist.

Auf einem Matignon zubereitet und damit aromatisiert.

## TEMPERATURBEREICH

## BEMERKUNG/HINWEISE



Bei  
+140°C-+160°C

Piktos?

**Zubereitung**

- Matignon auf dem Gargeschirrboden verteilen
- Hergerichtetes Gargut darauf setzten
- Mit heissem Butter übergiesen und zudecken
- Im Ofen/Kombisteamer bei ca. +140°C poelieren, regelmässig mit dem Butter arrosieren
- Zum Schluss den Deckel entfernen und bei +160°C rasch Farbe geben
- Das Matignon und die entstandenen Poelierflüssigkeit in die Sauce einarbeiten.

## FOND/SAUCENAUFBAU

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Braune Grundsauce-  
Gebundener Kalbsjus/Demi Glace oder gebundener brauner Geflügeljus

Braisière  
Sautoir  
Rondeau  
Ofen/Kombisteamer

## Frittieren-Frire



## CHARAKTERISTIK

Ist ein Garprozess in heissem Fettstoff schwimmend gebacken oder in einem Heissluftgerät mit gefettetem Gargut zubereitet. Für Schlachtfleisch, Fisch, Krusten- und Weichtiere, Geflügel, Kartoffeln, Pilze, Gemüse, Eier, Obst

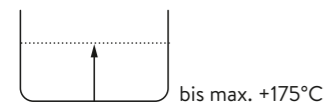
## Zubereitungen

- Nature
- Gemehlt
- Im Ei
- In einem Teig (Backteig)
- Paniert

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Röstbitterstoffe bilden  
Knuspereffekt erzeugen-Speziell bei Gemüseknusper/Chips  
Weiche Massen fest werden lassen (z.B. Dauphine-Kartoffeln, Geflügelcroquetten, etc.)  
Das Gargut Hellbraun/Goldbraun bräunen

## TEMPERATURBEREICH



Piktos?

## BEMERKUNG/HINWEISE

## Best-Practices Frittieren

- Frittierkorb nicht überfüllen
- Erst nach dem Frittieren das Gargut würzen
- Frittierte Speisen nie zudecken (Dampfbildung)
- nur trockenes Gargut frittieren (Kein Restwasser an Gargut)
- Paniertes oder durch einen Teig gezogenes Gargut abklopfen oder abstreifen, um eine unnötige Partikel-Belastung der Fritture zu vermeiden.
- Im Idealfall für einzelne Lebensmittelgruppen separate Fritturen verwenden.

## Fettstoff-Fritture

Hitzebeständigen Fettstoffe verwenden

- Erdnussöl
- Sonnenblumenöl
- Holl-Rapsöl

## Acrylamid-Bildung mindern

- Warmhaltezeit der Fritture so kurz wie möglich halten
- Täglich mikrofiltrieren
- Fritteuse zyklisch warten (Thermometer)
- Rohe Kartoffeln (wenn selber hergestellt) nicht im unter 10°C lagern

## Polare Anteile-Qualitätskontrolle der Fritture

Polare Anteile nicht über 24% (Best Practices), Höchstwert bei 27%  
Fettstoff täglich messen und gemäss betrieblichen Vorgaben vorgehen

## Heissluftfritteuse

- Das vorgängig in Öl blanchierte Gargut wird in Heissluft gebacken. Das Gargut nimmt weniger Öl auf und ist dadurch fettreduziert. Beim Gargut kommt der Eigengeschmack stärker zum Vorschein. Je nach Eigenschaft des Gargutes kann mit Fett ummanteltes Salz verwendet werden, damit das Salz am Gargut haften bleibt.

## Industrielle Frittiertechniken

- Frittieren unter Vacuum (ermöglicht tiefere Frittiertemperaturen)
- Frittieren unter Druck (ermöglicht eine erhebliche Verkürzung der Frittierzeit)

## Avantgardistische Küche

Kartoffeln in Salzwasser blanchieren, bis die Kartoffeln an den Kanten leicht aufreissen. Anschliessend frittieren. So wird viel mehr Frittierkruste gebildet.

Das Gargut ist jedoch sehr druckempfindlich und sollte daher sorgfältig gehandhabt werden.

## FOND/SAUCENAUFBAU

Mayonaise Saucen  
Tomatensauce  
Tomatencoulis

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Fritteuse  
Wok als Herdfritteuse  
Heissluftfrittierapparat  
Combisteamer mit Heissluftfrittereinsätzen  
Multifunktionsgeräte

## Überbacken I Gratinieren-Gratiner



## CHARAKTERISTIK

Ist ein Überkrusten des Gargutes mit hoher Oberhitze. Für Lebensmittel mit einer feinen Zellstruktur ist gleichzeitig auch ein Garprozess, bei welchem das Gargut weich wird

## Ausprägungen von Gratinieren:

- Saftige Krusten/Glasuren
- Trockene Krusten

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Das Ziel ist die Erzeugung von einer ausgeprägten Röstbitterbildung ohne das Gargut auszutrocknen.  
Erzielen einer knusprigen Textur auf der Gargutoberfläche  
Erzielen einer schönen Glasur ohne Röstbitterstoffe

## TEMPERATURBEREICH

+250°C- ca. +300°C (mit der verstellbaren Höhe kann die Hitze reguliert werden)

Piktos?

## BEMERKUNG/HINWEISE

## Gratinieren für saftigen Krusten/Glasuren

## Gratinieren für trockene Krusten

## Gratinierhilfsmittel:

- Fett
- Butterflocken
- Reibkäse
- Vollrahm (Flüssig oder geschlagen)
- Eigelb
- Süsse Gratinmassen (Geschlagene Eimasse, Meringue, Sabayon, für z.B. Früchtegratin)
- Creme Saucenablenkung (z.B. Sauce Mornay)
- Spezialsauce zum Glasieren (Glasieren von pochiertem Fisch, siehe Pochieren)

## FOND/SAUCENAUFBAU

Spezialsauce zum Glasieren  
Sauce Mornay

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Salamander  
Backofen/Combisteamer



GARMETHODE

## Backen im Ofen-Cuire au four



## CHARAKTERISTIK

Ist ein Garprozess, welcher in heisser Luft und ohne Deckel durchgeführt wird.

Ohne Fremdflüssigkeit, ohne Fettstoff, ohne arrosieren

Für Bindegewebe arme tierische Rohprodukte in einer Teighülle

Erzeugen von Röstbitterstoffen

Etwas flüssiges/weiches/teigiges knusprig, braun und fest werden lassen.

Ein Gargut aufgehen lassen

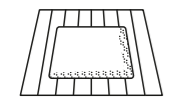
## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Maillard Reaktion  
Krustenbildung und Knuspereffekt steht im Vordergrund.

Gargut saftig machen

Typische Aromabildung von tierisch-basiertem Rohrprodukt mit der Teighülle

## TEMPERATURBEREICH

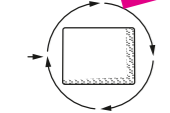


+160-+220°C

Pizza bis +300°C



Piktos?



## BEMERKUNG/HINWEISE

Gargut für das Backen im Ofen:

1. Backwaren (Brot, Tortenböden, Kleingebäck, etc.)
2. Kartoffeln (Folienkartoffeln, gebackene Kartoffelmassen, etc.)
3. Teiggerichte (Quiches, Pizzen, Krapfen)
4. Soufflés salzig, süss
5. Gestürzte Getreidepuddinge
6. Bindegewebe armes Schlachtfleisch in einer Teighülle
7. Fisch in einer Teighülle

## FOND/SAUCENAUFBAU

Meerrettichsauce (Sauce Allemand Ableitung)

Kalbsjus mit Aromaten

Demi-Glace Ableitungen

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Backofen

Kombi Steamer

Pizza Ofen

GARMETHODE

## Rösten-Torréfier



## CHARAKTERISTIK

Ein Garprozess mit ausgeprägter Röstbitterbildung.

In der Regel ohne oder nur mit wenig beigefügtem Fettstoff.

Im Zentrum steht die Maillard Reaktion, welche je nach Gargut in einem unterschiedlichen Ausprägungsgrad erreicht wird.

Meistens folgt nach dem Rösten ein weiterer Garprozess, bei welchem die gebildeten Röstbitterstoffe ausgelöst werden. Z.B. Kalbsknochen für einen braunen Kalbsfond.

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Röstbittergeschmack und je nach Gargut noch Knuspereffekt:

Knochen

Kaffee

Mehl

Hartschalenobst

Crouton

Toastbrot

## TEMPERATURBEREICH

Zwischen +140°C bis +250°C  
(Abhängig vom Gargut und der gewünschten Bräunung)

Piktos?

## BEMERKUNG/HINWEISE

Möglichkeiten des Röstens:

In einer Lyonerpfanne: z.B. Mehl, Crouton, Hartschalenobst

Auf einem emailliertem Backblech: z.B. Knochen

Unter dem Salamander mit regelmässigem Wenden: z.B. Hartschalenobst

In einem Toaster: z.B. Toastbrot

In speziellen Röstapparaten: Z.B. Kaffee, Kastanien

In hochleistungsmikrowellen Öfen kann Hartschalenobst ebenfalls geröstet werden.

## FOND/SAUCENAUFBAU

in der Regel keine

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Lyonerpfanne

Teflonpfanne

Backofen/Kombiteamer

Salamander

Toaster

Hochleistungsmikrowelle

Spezial Röstapparate

# Niedertemperatur Garen | NT Garen



## CHARAKTERISTIK

Basiert auf dem Prinzip der enzymatischen Proteindenaturierung mit Röstbitterstoff Bildung  
Ergibt besonders saftiges Gargut  
Sehr gleichmässiger Garpunkt  
Für Bindegewebe armes Fleisch ohne Fremdflüssigkeit  
Für Bindegewebe reiches Fleisch mit Fremdflüssigkeit  
Lange Garzeiten (mehrstündig)

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Den Eigengeschmack des Fleisches voll zur Geltung bringen.  
Mit Röstbitterstoffbildung zu Beginn oder am Ende des Garprozesses  
Höchstmögliche Saftigkeit bei Bindegewebe armem Gargut erreichen  
Bei Bindegewebe reichem Gargut Proteine in Aminosäuren zerlegen, um freie Glutaminsäure zu entfalten (Umami)

## TEMPERATURBEREICH

Unter +100°C abhängig von der Tiergattung und maxim. möglichen Garzeit

## BEMERKUNG/HINWEISE

Der Reifegrad des Fleisches muss besonders beachtet werden. Ansonsten kann das Gargut während des Garprozesses verderben.

Piktos?

## FOND/SAUCENAUFBAU

**Bindegewebe arme Stücke**  
Buttersaucen  
Jus de roti  
Jus de roti liéé

**Bindegewebe reiche Stücke**  
Ableitung aus der Garflüssigkeit (braune Grundsauce)

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Combisteamer  
Holdomat (Niedertemperaturgerät)  
Sous-Vide Wasserbad

# Garen im Vakuumbbeutel- cuisson sous vide



## CHARAKTERISTIK

Garen im Vakuum ermöglicht sehr ein sehr präzises Garen.  
Durch das Entziehen der Luft findet praktisch keine Oxidation statt, weshalb das Gargut auch nach einer längeren Lagerzeit keine Fremdgerüche aufweist.  
Pflanzen-basierte Rohprodukte weisen Ähnlichkeiten mit gedämpftem, gesottenem und geschmortem Gargut auf.  
Tierisch-basierte Rohprodukte weisen Ähnlichkeiten mit Niedergartem, pochierten oder gesottenem Gargut auf.  
Der Salzgehalt sollte um ca. 50% reduziert werden, im Vergleich zu konventionellen Zubereitungen.  
Die Garzeit verlängert sich ca. um 25% im Vergleich zu konventionellen Zubereitungen.  
Der Garprozess findet immer in Kombination mit einer Pasteurisierung statt, weshalb Sous-Vide Produkte längere Haltbarkeiten, bis 21 Tage, aufweisen.

## TEMPERATURBEREICH

Abhängig vom Gargut und vom Ausprägungsgrad der gewünschten Konservierung.

Pflanzen-basierte Rohprodukte  
Mindesttemperatur: +85°C  
Weichgaren, pasteurisieren  
+90°C Wasserbad

Tierisch-basierte Rohprodukte  
Ist abhängig von der Tiergattung und der gewünschten mikrobiologischen Sicherheit.  
Bei tieferen Gartemperaturen ist die entsprechende Zeit-Temperaturrelation zu beachten und die mikrobiologische Qualität sicherzustellen.

Kerntemperaturen siehe Garstufen-Garpunkte

Bei tierisch-basierten Rohprodukten ist oft die gewünschte Kerntemperatur auch die Gartemperatur.

## FOND/SAUCENAUFBAU

Im Beutel entstehende Garflüssigkeiten können je nach Gericht hervorragend zu Saucen abgeleitet werden.

Z.B. Garflüssigkeit von Sous-Vide Gargutem Fisch zu einer Sauce au vin blanc oder einer Sauce au Beurre blanc ableiten.

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Voller Salzgeschmack bei bis zu 50% weniger Salzbeigabe (für natriumreduzierte Kostform)  
Dominante Aromen können reduziert werden (Intensives Fenchel/ oder Kohlrabi Aroma) mit Marinaden (Ölen, Wein und Kräutern).  
Unbehandelt können starke Eigengeschmäcker sich zu Fehlparfümen entwickeln (Rohes Knoblauch)  
Marinaden können ihre Aromen stärker entfalten.  
Grundwürze dringt vollständig ins Gargut ein und ermöglicht gehaltvollere, rundere gustatorische Wahrnehmungen und komplexere Abgänge beim Essen.  
Konsistenzen und Texturen können sehr präzise erreicht werden.

## BEMERKUNG/HINWEISE

Bei der Sous-Vide Technik ist es unerlässlich, sich vorgängig mit der Technik als solche, sowie mit dem Rohprodukt auseinander zu setzen, welches man zubereiten möchten.

### Pflanzen-basierte Rohprodukte:

1. Saisonbedingte Eigenschaften- Ist das Gemüse jung oder schon älter, faseriger, etc.

### Tierisch-basierte Rohprodukte:

1. Reifegrad des Gargutes
2. Reifungsmethode

Bei gut gelagertem Fleisch eignet sich Sous-Vide nur bedingt. Eine vorgängige Hitzebehandlung und nur kurze Temperaturführung wären die notwendigen Massnahmen, damit das Gargut nicht während des Prozess verdirbt.

### Umgang mit Salz/Marinaden

Siehe Sautieren

### Unterschied Sous-Vide -Nacka

Werden gegarte Speisen wie z.B. hausgemachte Spätzli nach dem konventionellen Garprozess verschweisst und hitzebehandelt, so spricht von «Nacka». (Nachträgliches Pasteurisieren im Vakuum ohne gleichzeitigen Garprozess).  
Bei Sous-Vide wird das Gargut im Vakuum gegart und gleichzeitig pasteurisiert.

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE

Vakuumaschine  
Arbeitsflächen  
Portionierwerkzeug  
Schockkühler  
Combisteamer und oder Wasserbad

## GARMETHODE

## Garstufen-Garpunkte



## CHARAKTERISTIK

Garstufen beschreiben den Grad der Rötung bzw. der Graufärbung oder wie glasig ein tierischbasiertes Gargut im Kern ist.

Garstufen kommen zum Einsatz bei:

1. Dunklem Schlachtfleisch
2. Hellem Schlachtfleisch
3. Wild
4. Geflügel
5. Fisch
6. Krustentier
7. Eier

zu viel Text!

Die einzelnen Stufen Schlachtfleisch, Wild, Geflügel:

1. Cru= roh (Tartar, Carpaccio)
2. Bleu= Stark blutig

## GAR- UND GESCHMACKSZIEL

Die entsprechende Garstufe beeinflusst folgende Punkte:

1. die Intensität des Fleischgeschmackes (je roher, desto «Fleischiger»)
2. die Saftigkeit des Gargutes (je tiefer, desto saftiger)
3. die Textur des Gargutes (je tiefer desto weicher, schwammiger)

Abhängig von der Tiergattung (z.B. Geflügel) zudem die mikrobiologische Sicherheit.

## TEMPERATURBEREICH

Richtwerte für Kerntemperaturen und Konsistenzen

1. Bleu= Stark blutig (Rare)
2. ab +45°C-+50°C
1. Saignant= blutig (Medium rare)
2. ab +50°C-+55°C
1. à Point= Rosa (medium)
2. ab +60°C-+65°C
1. L'entrecôte= all Rosa (Medium well)
2. ca. +65°C- +68°C
1. Bien Cuit= durchgegart (Well done)
2. ab +70°C

Fisch, Weich und Krustentiere

Oberglasig +45°C-+50°C

Glasig +50°C-+55°C

Durch ca. ab +63°C

Eier:

Onsen Ei 1h +64.5°C

Baveuse ca. +63°C-+70°C

## BEMERKUNG/HINWEISE

Fischproteine denaturieren bei tieferen Temperaturen als Proteine vom Schlachtfleisch, was bei der Gartemperatur beachten werden sollte.

Es ist anzustreben, dass das Gargut einen möglichst gleichen Garpunkt im Inneren aufweist. Dies wird durch eine präzise Temperaturführung der Gartemperaturen- und Garzeiten sowie durch das «Ruhen lassen» erreicht.

Piktos?

## FOND/SAUCENAUFBAU

## GARGESCHIRR/GARGERÄTE