

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	7 (1931-1932)
Heft:	9
Artikel:	Neue Kochgrammatik in sechs Lektionen. III. Lektion: Das Grillieren und Braten
Autor:	Pomaine, Edouard de
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1065285

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

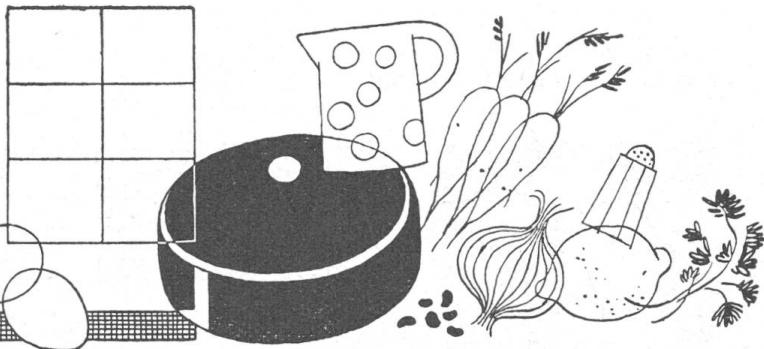
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Küchen Spiegel



NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane

III. Lektion:

Das Grillieren und Braten

Vorerst die Definition der beiden Ausdrücke: Ein Stück Fleisch grillieren heisst, es auf einem Grill über dem direkten Feuer braten. Fleisch braten heisst, es entweder im Bratofen mit Oberhitze oder in der Bratpfanne braten oder aber es dem direkten Feuer aussetzen. Aber nicht wie bei dem Grill darüber, sondern an einen Spiess gesteckt vor dem Feuer.

Sie sehen, worin der Unterschied zwischen dem Grillieren und dem Braten besteht. Beim Grillieren nimmt das Fleisch ein wenig den Geschmack des Brennmaterials, welches für das Feuer verwendet wird, an. Im Gegensatz dazu nimmt beim Braten das Fleisch den Geschmack des Brennstoffes nicht an.

Das Grillieren

Im allgemeinen grilliert man nur Fleisch oder Fische. Man kann aber auch zum Beispiel grosse Steinpilze grillieren, die ausgezeichnet schmecken. Damit das Fleisch beim Grillieren gut wird, darf es während dem Grillieren seinen Saft nicht verlieren. Deshalb muss die Oberfläche so schnell als möglich mit einer undurchlässigen Schicht umgeben werden, d. h. das Eiweiss muss schnell gerinnen. Dazu braucht es ein sehr starkes Feuer. Hier liegt nun das ganze Geheimnis eines guten Grills: Starkes Feuer. Außerdem sollte das Stück Fleisch ziemlich gross sein, damit, während es an der Oberfläche gebra-

ten wird, das Innere nicht zu stark gebraten wird. Aber zu gross darf es auch nicht sein, da sonst die Oberfläche zu lang dem Feuer ausgesetzt werden müsste und verkohlen würde, bis das Innere genug durchgebraten wäre.

Ich möchte Ihnen deshalb folgenden Rat geben: Achten Sie darauf, dass das zu grillierende Stück Fleisch nicht weniger als 150 g und nicht mehr als 750 g schwer ist. Damit das Fleisch nicht am heißen Grill klebt, muss man dieses mit einem Pinsel entweder mit Öl oder mit ausgekochter Butter bestreichen. Frische Butter eignet sich nicht dazu, weil sie viel zu schnell verbrennen würde.

Grillieren wir nun z. B. ein Entrecôte von 500 g. Wir plazieren den Grill über ein lebhaftes Feuer. Der Grill darf nicht breiter sein als der Feuerplatz, sonst risikiert man, dass die Mitte der Entrecôte gut durchgebraten wird, währenddem der Rand roh bleibt. Bevor das Fleisch selbst auf den Grill kommt, lassen wir diesen 5 Minuten leer auf dem Feuer, damit er sich erwärmt.

Unterdessen bestreichen wir mit einem Pinsel das Entrecôte mit Arachidöl oder, was noch viel besser ist, mit ausgekochter Butter. Nun kommt das Fleisch auf den Grill. Es wird auf der untern Seite gebraten. Nach zirka 5 Minuten quellen kleine Blutropfen oben aus dem Fleisch. Jetzt



Ich bin immer fein „in Form“, jedes Spiel ist ein wahrer Genuss, denn meine Kleidung ist denkbar ideal. Ganz leicht sind Hemdhose und Sporthemd und halten den Körper auch bei grossen Anstrengungen stets frisch.

Dr. Lahmann

bleibt eben die Unterkleidung des sportgerechten Herrn.

In allen bessern Spezialgeschäften erhältlich.

Stoffproben der neuen Sommerqualitäten, sowie Formprospekt erhalten Sie kostenlos von den alleinigen Fabrikanten:

LAHCO AG., BADEN (AARGAU)
STRICK - UND WIRKWARENFABRIK

ist es Zeit, das Entrecôte umzukehren, damit auch die andere Seite gebraten wird. Nach 5—6 Minuten ist das Stück bereit. Man salzt und serviert es sofort.

Wieviel Zeit braucht das Entrecôte im ganzen auf dem Feuer? Man sagt im allgemeinen, dass pro Pfund Fleisch eine Viertelstunde nötig sei. Für kleinere Stücke wäre das zuviel, da genügen 10—12 Minuten vollkommen, es sei denn, man möchte gern Fleisch servieren, welches im Innern nicht mehr blutig ist.

Die gleiche Technik wenden wir für andere Stücke an, für Schafs-, Kalbs- oder Schweinskoteletten. Die zwei letztern müssen etwas länger grilliert werden, denn man serviert sie nie blutend. Deshalb ist es günstiger, Kalbs- und Schweinskoteletten in der Pfanne zu braten. Fische werden auf die genau gleiche Art zubereitet.

Was Sie sich also beim Grillieren unbedingt merken müssen, wäre folgendes :

Es braucht

1. ein sehr starkes Feuer;
2. einen sehr sauberen Grill;
3. Ein Stück Fleisch, das nicht schwerer als 600—700 g sein darf und mit Öl oder mit ausgelassener Butter gut eingefettet werden muss.

Das Braten

Ein Fleisch braten heisst, es einer hohen Temperatur aussetzen, und zwar entweder an einem Spiess, wodurch das Fleisch dem Feuer von der Seite her ausgesetzt wird, oder in einem Bratofen, oder in einer dickwandigen Bratpfanne. Ganz ähnliche Gesetze, wie für das Grillieren, gelten auch für das Braten. In beiden Fällen muss das Fleisch von Anfang an einer sehr starken Hitze ausgesetzt werden. Das ist der springende Punkt, den man niemals ungestraft vernachlässigen kann. Im Unterschied zum Grillieren, wozu nur kleinere Stücke verwendet werden können, eignen sich für das Braten auch sehr grosse Stücke, Filetbraten, Pouladen, Truthühner usw.

Früher war es üblich, das Fleisch am Spiesse zu braten. Heute wird der Spiess nur mehr selten verwendet. Grosse Stücke kommen in den Bratofen, und kleinere, 2—3 Pfund schwere Rinds- oder Kalbsbraten, Tauben oder Rebhühner, werden in der Bratpfanne gemacht.

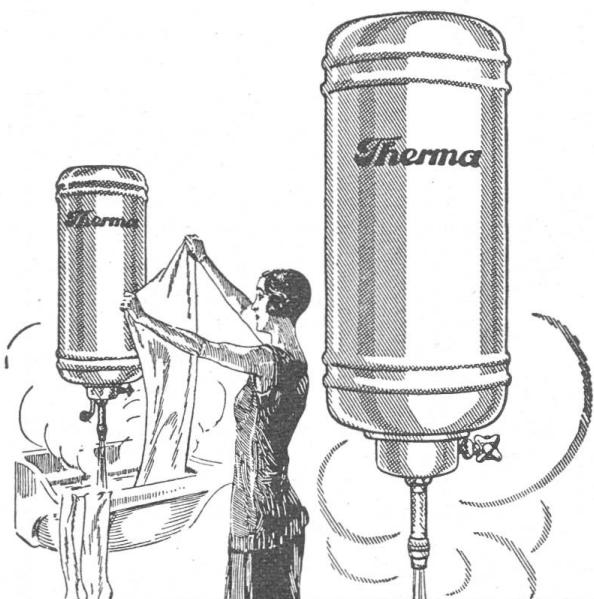
a) Das Braten im Bratofen.
Nehmen wir an, wir hätten ein Roastbeef

von 2 kg im Ofen zu braten. Der Bratofen muss stark vorgewärmt sein (ein Gasofen zirka 20 Minuten).

Das Fleisch wird reichlich mit ausgekochter Butter eingefettet und wenn möglich auf einer Seite mit einem Stück Speck umwickelt. Geben Sie das Fleisch in eine etwas vertiefte eiserne Bratenplatte, die Sie in den Ofen schieben. Nach 5—6 Minuten öffnen Sie den Ofen, um zu sehen, was sich zugetragen hat. Das Fleisch ist grau geworden, die Butter ist geschmolzen und hat sich in der Vertiefung der Platte angesammelt. Schliessen Sie den Ofen wieder, und warten Sie nochmals 5—6 Minuten. Beim Öffnen sehen Sie, dass das Fleisch eine schöne goldgelbe Farbe bekommen hat. Nun wenden Sie das Fleisch, damit auch der untere Teil anbraten kann. Zur geschmolzenen Butter in der Vertiefung der Platte ist nun auch das inzwischen geschmolzene Fett vom Speck und vom Fleisch selbst hinzugekommen. Schliessen Sie den Ofen wieder. Nach 10 Minuten können Sie konstatieren, dass die ganze Oberfläche schön braun gebraten ist. Nun erst salzen Sie den Braten mit ganz fein zerstossenem Salz. Von diesem Moment an muss der Braten alle 5 Minuten mit dem Fett, welches in der Vertiefung der Platte ist, begossen werden. Verwenden Sie dazu einen speziellen Löffel mit einem langen Stiel, damit Sie sich nicht die Finger verbrennen. Das Begießen des Bratens ist von sehr grosser Wichtigkeit. Wird er nicht begossen, so verbrennt die Oberfläche, bevor das Innere des Fleisches durchgebraten ist. Der Braten muss eine ganz bestimmte Zeit lang im Ofen bleiben, nämlich pro Pfund eine Viertelstunde. Diese Zeit gilt für ein 4 Pfund schweres Stück Fleisch. Ist es weniger, so berechnen Sie etwas weniger Zeit zum Braten.

10 Minuten vor dem Servieren wird ein halbes Glas heisses Wasser, oder noch besser Bouillon in die Platte geschüttet. Der Braten wird dann mit dieser Mischung von Wasser und Fett begossen. Auf diese Art erhalten Sie eine Sauce, die Sie mit dem Fleisch servieren können.

b) Das Braten in der Pfanne. Alles, was bis jetzt gesagt worden ist, lässt sich auch auf das Braten in der Pfanne anwenden, nur gibt man eher kleinere Stücke in die Pfanne. Es braucht zum Braten wieder ein sehr lebhaftes Feuer und eine dicke gusseiserne Pfanne. In die Pfanne gibt man



Therma-Boiler
hält ununterbrochen für Sie heißes Wasser bereit.
Er braucht keine Wartung
und keine Kontrolle.
Sie haben nur den Hahn zu drehen!
Erhältlich bei sämtlichen Elektrizitätswerken und Installationsfirmen
Therma AG Schwanden GL.

EIN
GESUNDBRUNNEN

ist unsere physikalisch - diätetische Kur,
weil sie den gesamten Organismus auffrischt und die Lebenskräfte erneuert.
Bitte verlangen Sie kostenlos unsere Aufklärungsschriften 34 eg

KURANSTALT
Sennrütli 900m hoch
DEGERSHEIM
F. Danzeisen-Grauer, Dr. med. v. Segesser.

Der korpulente Herr süßt —

seine täglichen Getränke wie Kaffee, Tee, Limonade
mit Hermes Saccharin-Tabletten
wodurch er sich vor weiterem Fettansatz durch Zucker bewahrt. Das Produkt wirkt nur süßend, ist absolut unschädlich und ohne Nebengeschmack
Schweizerfabrikat

HERMES A.-G., ZÜRICH 2

Butter, Speck oder irgendwelches Fett. Sobald das Fett zu rauchen beginnt, legt man das Fleisch hinein.

Nehmen wir an, wir hätten ein kleines Poulet zu braten. Sie legen es fertig gebunden und dressiert in die rauchende Butter. Sobald es nach einmaligem Wenden auf der ganzen Oberfläche angebraten ist, machen Sie das Feuer kleiner, salzen und geben ein wenig Wasser bei, zum Beispiel ein Viertelglas voll. Nun braten Sie auf

ganz kleinem Feuer weiter. Sie begießen das Huhn nicht, sondern kehren es alle 5—10 Minuten. Um ein mittelgrosses Huhn zu braten, braucht es $\frac{3}{4}$ —1 Stunde. Für ein kleines Roastbeef rechnet man 12 Minuten auf ein Pfund Fleisch. Achten Sie unbedingt darauf, dass beim Braten die Pfanne nie mit einem Deckel bedeckt wird, sonst wird das Fleisch im Dampf weiter gekocht und bekommt dadurch einen ganz andern Geschmack als gebratenes Fleisch.



Nach einigen Bädern schon

spürt man die wohltuende Wirkung von Maggi-Kleie. Das Wasser wird weich, die Poren öffnen sich, die Haut wird glatt und straff. Möchten Sie nicht morgen schon einen Versuch machen?

Fürs Vollbad die blaue Packung
Maggi-Kleie à Fr. 1.20

Maggi & Co. A.G., Neuhausen
1 Ma

Behrmann/Bosshard



Bevor Sie ein
Kleid weglegen,
fragen Sie sich, ob
es sich nicht um-
färbten liesse. Um-
färbten spart Geld
TERLINDEN
Färberei u. chem. Waschanstalt
Küsniacht-Zürich

Filialen und Dépôts in allen grösseren
Ortschaften der Schweiz. Sendungen an
unsere Fabrik werden prompt erledigt.