Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 72 (1997)

Heft: 3

Rubrik: Rezepte

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: 13.12.2025

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

Frühlingshafte Schlemmereien

Seit jeher gilt der Frühling als Symbol immerwiederkehrenden Lebens und weckt in jedem von uns neue Lust und Energie.

Wer zudem neue Lust am Kochen verspürt, kann sich hier in die subtile Kunst des Niedertemperatur-Garens einführen lassen. Übrigens eine alte Methode, die neu entdeckt wird. Denn bereits vor 200 Jahren machte ein Engländer, Graf von Rumford (1753–1814), notabene Erfinder des Bratofens, die Entdeckung, dass Fleisch wunderbar zart blieb, wenn man es nach dem Anbraten bei nur schwacher Hitze nachgaren liess.

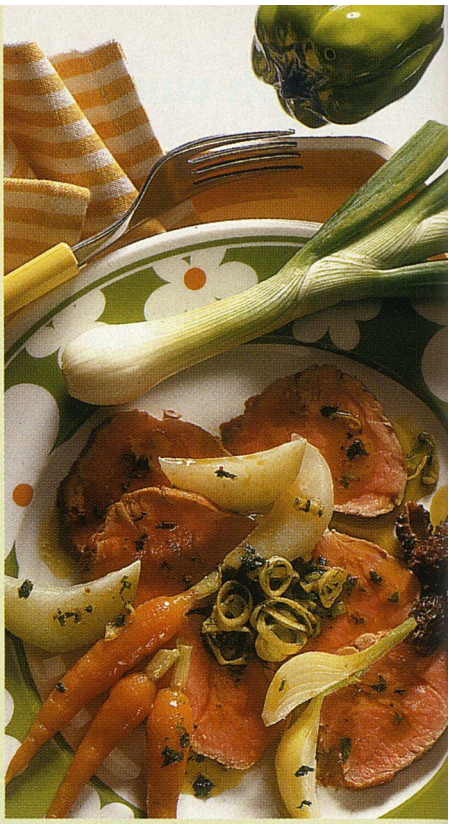
Voraussetzung für das perfekte Gelingen eines Fleischstückes beim Garen mit Niedertemperatur ist die absolute Genauigkeit der Backofentemperatur. Vor allem ältere Ofenmodelle sind im unteren Temperaturbereich ungenau, d.h. entweder zu heiss oder zuwenig warm.

Die folgenden Rezepte «Kalbsfilet Gärtnerinart mit Frühlingsgemüse» und «Lammgigot mit Knoblauchsauce und Rosmarinkartoffeln» sind Auszüge aus dem Kochbuch «Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur», das Electrolux zusammen mit der versierten Autorin Annemarie Wildeisen realisiert hat. Wir wünschen Ihnen beim Ausprobieren viel Spass und gutes Gelingen!

Kalbsfilet Gärtnerinart

Für 5–6 Personen
150 g gesalzene Butter
1 Teelöffel Senf
je ¼ Teelöffel Curry- und Paprikapulver
½ Teelöffel Korianderpulver
etwas Worcestershiresauce
einige Tropfen Zitronensaft
1 grosses Kalbsfilet, 700–800 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Bratbutter
50 ml Noilly Prat (trockener Wermut)
6 kleine Frühlingszwiebeln
je 6 Zweige Majoran, Thymian, Basilikum und Kerbel
10 Zweige Petersilie

- Die Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Dann mit einem Holzkochlöffel durchrühren, bis sich kleine Spitzchen bilden. Die Gewürze unter den Zitronensaft rühren.
- Den Backofen auf 80 °C vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratbutter stark erhitzen und das Filet rundherum insgesamt 6 Minuten anbraten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im Ofen bei 80 °C 1½–2 Stunden ziehen lassen.
- Den Bratensatz mit dem Noilly Prat auflösen. Stark einkochen lassen, so dass nur knapp 2 Esslöffel Flüssigkeit übrigbleiben. Durch ein Kaffeesieb giessen und beiseite stellen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in ganz dünne Ringe schneiden. Grössere Zwiebeln halbiert oder viertelt man zuerst der Länge nach.
- Alle Kräuter fein hacken.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Würzbutter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die Zwiebeln hineingeben und 2–3 Minuten dünsten. Dann den Jus und die Kräuter beifügen.
- Das Filet schräg in Scheiben aufschneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Zwiebelbutter begiessen. Sofort servieren.



Frühlingsgemüse

Für 4 Personen
15 g getrocknete oder 150 g frische Morcheln
150 g Karotten
1 Kohlrabi
8–10 kleine Frühlingszwiebeln
50 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Getrocknete Morcheln mindestens 1 Stunde in lauwarmem Wasser einweichen. Anschliessend gründlich spülen. Frische Morcheln nur ganz kurz waschen. Grosse Pilze halbieren oder vierteln
- Die Karotten und den Kohlrabi schälen und in Stengelchen oder kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in wenig Salzwasser oder über Dampf knapp weich kochen.
- Von den Frühlingszwiebeln den Wurzelansatz wegschneiden. Die Zwiebeln mitsamt schönem Grün in Stücke schneiden.
- Die Butter in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln beifügen und kurz andünsten.
- Dann die Morcheln beifügen und 5 Minuten mitdünsten.
- Die Karotten und Kohlrabi beifügen und alles weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammgigot mit Knoblauchsauce

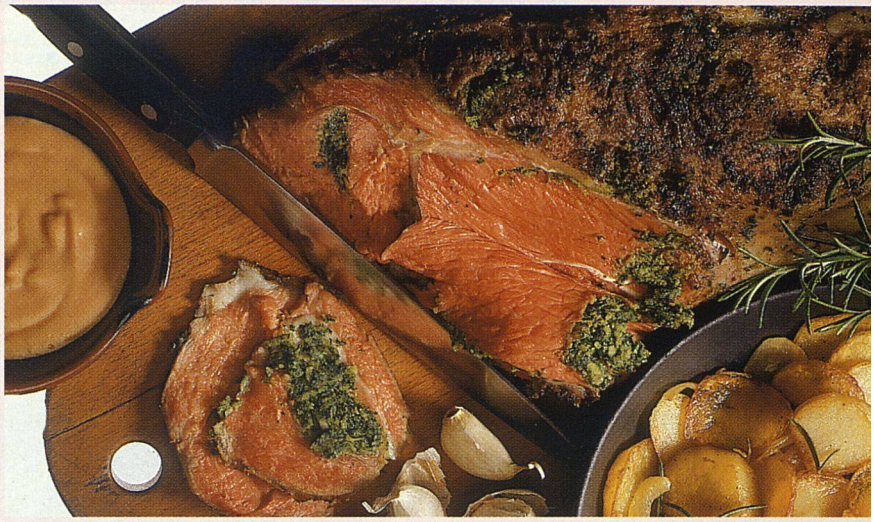
Für 6–8 Personen
1,8–2 kg Lammgigot (Keule)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Bund Petersilie
4–6 Knoblauchzehen
3–4 Esslöffel Paniermehl
100 ml Olivenöl

- Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen.
- Das Lammgigot rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem scharfen Messer kleine Taschen in das Fleisch schneiden.
- Die Petersilie und den Knoblauch fein hacken. Mit dem Paniermehl und ⅔ des Olivenöls mischen. Die Kräutermasse in die eingeschnittenen Taschen füllen.
- Das Gigot mit dem restlichen Olivenöl einpinseln und in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille unter dem Backofengrill 12–15 Minuten anbraten.
- Die Ofentemperatur auf 75 °C Unter- und Oberhitze (also nicht mehr Grillstufe!) stellen. Die Ofentüre etwa 5 Minuten öffnen, damit die Hitze rasch absinken kann. Dann die Türe schliessen und das Gigot bei 75 °C 3–3½ Stunden nachgaren lassen.

Sauce

20–24 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebouillon
1 Esslöffel Tomatenpüree
100 ml Doppelrahm oder Crème fraîche

- Für die Sauce die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz lassen. In der Bouillon zugedeckt auf kleinem Feuer weich kochen (ca. 30 Minuten). Dann das Tomatenpüree und den Doppelrahm beifügen und alles im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Separat zum aufgeschnittenen Gigot servieren.



Rosmarinkartoffeln

Für 4 Personen
750 g Kartoffeln
2 grosse Zwiebeln
3 Esslöffel Olivenöl
30 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Rosmarinzweige

- Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Das Öl und die Butter in einer grossen Bratpfanne mässig heiss werden lassen. Die Kartoffeln und die Zwiebeln beigeben. Lagenweise salzen und pfeffern und mit Rosmarinnadeln bestreuen.
- Die Kartoffeln zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten braten.
- Wenn sich auf der Unterseite der Kartoffeln eine goldbraune Kruste gebildet hat, wenden und weitere 10–15 Minuten braten. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Electrolux bietet mit ihrer Gerätelinie SWISSLINE und neu auch SWISSLINE 2000 Modelle an, die dank einer präzisen Temperatursteuerung und speziellen Niedertemperatur-Automatik sämtliche Fleischstücke und Gargute im Backofen qualitätsverbessernd zartgaren.

Das Kochbuch «Fleisch sanft garen bei Niedertemperatur» erhalten Sie zum Preis von nur Fr. 24.90 direkt bei:

Electrolux AG
Badenerstrasse 587
8048 Zürich
Tel. 01/405 81 11