

RINDERBRATEN AUS DEM STEGREIF

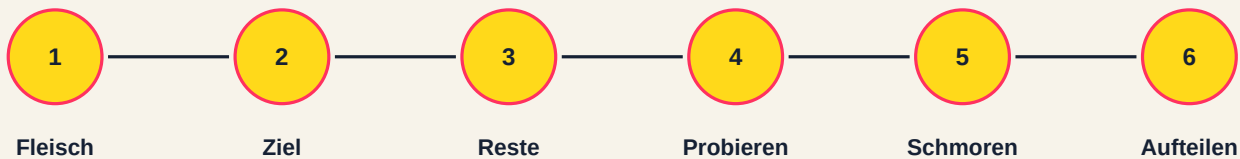
Komplett ohne starres Rezept.

Mit dem, was du da hast.



Worum es hier geht

Du bekommst hier kein Rezept zum Abarbeiten. Du bekommst einen einfachen Denkrahmen, mit dem du aus einem Stück Rindfleisch, Gemüse, vorhandenen Soßen und Resten deinen eigenen Braten baust.



DER WICHTIGSTE SATZ

Die Uhr und die Zutatenliste sind Orientierung. Entscheidend ist, dass du weißt, welches Ergebnis du willst, probierst und dann sinnvoll weiterentscheidest.

1 DENKEN

2 SCHMOREN

3 FROSTER



So denkst du deinen Braten

Nicht Zutaten sammeln - Aufgaben erkennen.

1

FLEISCH

Nimm ein Stück, das sich zum Schmoren eignet. Größe, Dicke und Zuschnitt beeinflussen die Zeit.

2

ZIEL

Willst du am Ende Scheiben schneiden oder das Fleisch zupfen und für mehrere Gerichte nutzen?

3

KÜCHE CHECKEN

Was muss weg? Gemüse, Soßen, Fond, angefangene Packungen - nur das, was geschmacklich passt.

4

PROBIEREN

Bevor du nachwürzt: probieren. Viel Salz, Säure, Süße oder Umami steckt vielleicht schon in deinen Resten.

Denk in Funktionen

KRÄFTIG

Sojasoße, Fond,
Röstaromen

SÄURE

Senf, Tomate, Essig

SÜSSE

Tomatensoße, Ketchup,
Gemüse

FLÜSSIGKEIT

Fond, Brühe, Wasser, Soße

Merke:

Nicht alles muss rein. Eine Zutat ist dann sinnvoll, wenn du sagen kannst, was sie geschmacklich oder technisch beiträgt.

START

SCHMOREN

FROSTER



Schmoren, prüfen, aufteilen

Der Ofen arbeitet. Du entscheidest, wann es passt.

SCHMOREN

1

ANBRATEN

Fleisch kräftig Farbe nehmen lassen.

2

GEMÜSE + RESTE

Im selben Bräter aufbauen, dann Flüssigkeit dazu.

3

DECKEL DRAUF

Schmoren, bis das Fleisch wirklich weich wird.

4

SOßE FERTIG

Probieren, pürieren oder reduzieren - nur wenn nötig.

DANN: FROSTER

Wenn du mehr gekocht hast, ist das kein Problem. Fleisch mit etwas Soße portionsweise einfrieren - am besten so, dass du später nur so viel herausnimmst, wie du brauchst.

RAMEN

in heißer Brühe auftauen

NUDELN

mit etwas Soße oder Creme verbinden

PFANNE

mit etwas Wasser lösen und wieder einkochen

REIS / KARTOFFELN

einfach als kräftige Basis dazu

ZEIT?

Bei Juris Stück waren es ungefähr vier Stunden - erst 160 °C, später 180 °C. Das ist kein Muss. Dein Fleisch ist fertig, wenn die gewünschte Konsistenz da ist.

Mach einen Braten. Mach deinen Kühlschrank leer.

START

DENKEN