

Perfektion ohne Stress

Bei Werner Wirth wird jeder Braten zart. Der Berner hat die Methode des NIEDRIGGARENS perfektioniert. Während sich das Fleisch beim sanften Garen entspannt, bleibt auch der Koch gelassen. Ein Lehrgang beim Meister.

TEXT: LEANDRA GRAF
FOTOS: DANIEL WIETLISBACH

Er hat aus allem gelernt, was beim ersten Mal schief gelaufen ist. Werner Wirth, 61, denkt nicht in Problemen, sondern in Lösungen. Gut, dass seine Frau Elsi ebenso geduldig zu sein scheint wie er selbst. Denn wenn Werner Wirth etwas Neues ausprobiert, findet das in der Regel in der familiären Küche in Urtenen bei Bern statt. Im Backofen, um genau zu sein. Da hinein schiebt der ehemalige Metzgerei-Chef der Migros Bern grössere und kleinere Fleischstücke und lässt sie während Stunden bei Niedrigtemperatur sanft garen. >

LA PIÈCE EN ROSE: Ein Braten vom Schweinsnierstück wird mit Werner Wirths Methode zu einem grossen Fest für die Augen wie für den Gaumen.



1. Werner Wirth schiebt das Schweinsnierstück auf den Rost in der Mitte des auf 80 Grad aufgeheizten Backofens – ohne es vorher anzubraten. Die Backofentemperatur kontrolliert Wirth mit einem Thermometer. **2.** Wenn das im Fleisch steckende Bratenthermometer 55 Grad Celsius anzeigt, kommt das Fleisch aus dem Backofen und wird erst jetzt in der Pfanne auf allen Seiten angebraten. **3.** Nach einem weiteren, mindestens zehn Minuten dauernden Aufenthalt im 60 Grad heissen Backofen ist der Braten bereit für die Geniesser.

Dabei werden sie kontrolliert von mehreren Thermometern und genau beobachtet von Werner Wirth, dem kein einziger Tropfen Flüssigkeit entgeht, der dem Fleisch allenfalls entweicht. Mehr als zwei oder drei sind es selten. «Eigentlich», so der Fleischspezialist, «kann beim Niedriggaren nichts passieren.» Er ist sich so sicher, dass er Freunde und Bekannte jeweils im Voraus zum Geniessen seiner Versuchsstücke einlädt. «Die letzten zwei Wochen hatten wir

fast täglich Gäste», erzählt er frohgemut, und auch seine Frau macht einen zufriedenen Eindruck. Dabei ist sie an diesem Tag damit beschäftigt, Mahnungen von unbezahlten Bücherrechnungen für ihren Mann zu verschicken. Denn Werner Wirth kocht zwar mit viel Spass, aber nicht bloss zum Spass. Was er herausfindet, gibt er weiter. Seit er 1992 seine Tätigkeit als selbständiger Lebensmittelberater begann, haben rund 12000 Personen seine Fachkurse

DAS GUTE DUTZEND

WERNER WIRTHS ZWÖLF SCHRITTE ZUM FLEISCHGENUSS

- 1.** Kaufen Sie Ihr Fleischstück ein bis drei Tage vor der Zubereitung. (Es darf aussen ruhig durch eine feine Fettschicht geschützt, jedoch nicht durchgezogen sein.)
- 2.** Packen Sie das Fleisch sofort aus, und reiben Sie es rundum mit einer senfhaltigen Gewürzpaste ein. (Senf gibt allfälligen Bakterien keine Chance.)
- 3.** Decken Sie das Fleisch mit Folie ab, und stellen Sie es in den Kühlschrank.
- 4.** Nehmen Sie das Fleischstück zwei bis drei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank.
- 5.** Stellen Sie Ihren Backofen auf 80 Grad ein, und kontrollieren Sie das erste Mal mit dem Kerntemperaturmesser, ob die Angaben mit denen auf der Ofenanzeige übereinstimmen.
- 6.** Legen Sie das Fleischstück, ohne anzubraten, in den Backofen, und stecken Sie den Kerntemperaturmesser in die Mitte des Fleischstückes.
- 7.** Lassen Sie das Fleischstück im Backofen, bis es die richtige Kerntemperatur erreicht hat (Rind «bleu» 49 Grad; Rind, Kalb, Lamm 52 Grad; Schwein 55 Grad Celsius).
- 8.** Öffnen Sie nun den Backofen, und reduzieren Sie die Temperatur auf maximal 60 Grad.
- 9.** Braten Sie jetzt das Fleisch in der Bratpfanne oder auf dem Grill (nicht im Backofen!) rundum an, dass es eine schöne Farbe hat.
- 10.** Legen Sie das Fleischstück wieder in den Backofen bei 55 bis 60 Grad. Dort kann es problemlos ein bis zwei Stunden liegen.
- 11.** Bereiten Sie die Sauce extra zu.
- 12.** Schneiden Sie das Fleisch in nicht zu dicke Scheiben, und servieren Sie diese auf vorgewärmten Tellern.

Rezepte zum Sammeln FLEISCH



Schweinsnierstückbraten

ZUBEREITUNG: Aus den Zutaten eine zähflüssige Marinade herstellen und anschliessend mit einem Pinsel nicht zu dick auf das Fleisch auftragen. Das marinierte Fleisch möglichst lange – am besten zwei bis drei Tage – im Kühlschrank ruhen lassen. Hat man abends Gäste, nimmt man den Braten am selben Morgen aus dem Kühlschrank und lässt ihn bis zum Mittag zugedeckt Raumtemperatur annehmen. Vier Stunden vor dem Essen schaltet man den Backofen bei 80 Grad ein. Das Fleisch, ohne es anzubraten, auf den Rost in die Mitte des Ofens legen, das Backblech darunterschieben. Die Backofentemperatur zur Sicherheit mit einem Temperaturmesser kontrollieren. Dann das Bratenthermometer von der Seite her bis in die Mitte des Fleisches einstecken. Wenn die Kerntemperatur von 55 Grad erreicht ist, Fleisch herausnehmen und erst jetzt allseitig in der Pfanne anbraten. Backofentemperatur auf 60 Grad reduzieren und den Braten nochmals für mindestens zehn Minuten in den Ofen zurücklegen. Er kann aber problemlos bis zu 90 Minuten dort ruhen.

SERVIERTIPP: Teller vorwärmen und die Sauce nicht über, sondern neben das Fleisch geben.

VORBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Minuten **BRATZEIT:** ca. 2 Stunden **SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach

ZUTATEN für 4 bis 5 Portionen

- 1 Schweinsnierstück von ca. 900 g
- 100 g Senf
- 100 g Streuwürze (Salz zieht Wasser!)
- 40 g schwarzer Pfeffer
- 20 g Majoranpulver
- 20 g Thymianpulver
- 20 g Rosmarinpulver
- 5 Tropfen Tabasco
- 1 dl Wasser
- 1 dl Olivenöl

und Seminare besucht. Und sein letztes, im Eigenverlag herausgegebenes Buch «Intelligente Küche» wurde bereits 10000-mal verkauft, drei Viertel davon nach Deutschland. Ein Bericht im Magazin «Stern» hatte das grosse Interesse ausgelöst. Logisch, denn er versprach nicht weniger, als dass seine neue Garmethode jedes Fleischstück in einen zarten Braten verwandeln kann. Praktisch ohne Gewichtsverlust.

DAS ANBRATEN FÄLLT AUS

Nun fragt man sich vielleicht, was denn so neu am Niedriggaren sein soll. In der Tat sind über diese Art des schonenden Garens – meist in Zusammenhang mit empfindlichem Roastbeef – bereits mehrere Bücher geschrieben worden. Die Methode basiert auf dem Wissen, dass sich beim heissen Anbraten der Saft ins Innerste des geschockten Fleisches zurückzieht und eine Erholungszeit braucht, um sich wieder im ganzen Fleischstück zu verteilen.

Bei der Entspannung während ein bis zwei Stunden bei 60 bis 80 Grad Kerntemperatur wird und bleibt das Fleisch zart. Trotzdem verliert es 18 bis 25 Prozent wertvollen Saftes. Viel weniger zwar als beim traditionellen Braten bei hohen Temperaturen, jedoch immer noch zu viel für Werner Wirth: Er verzichtet ganz auf das scharfe Anbraten und lässt das gute Stück im auf »



Gluschtig, Bissig, Bschüssig.

Schweizer Teigwarenklassiker seit 1876



BSCHÜSSIG
www.bschuessig.ch

Swiss Premium
Quality

Rezepte zum Sammeln FLEISCH



Geschnetzeltes, in der Sauce zubereitet

ZUBEREITUNG: Bereiten Sie Ihre gewohnte Sauce (Curry, Rahm mit Champignons) fertig zu. Die gewünschte Konsistenz muss stimmen, weil sie nicht mehr geändert werden kann, wenn das Fleisch beigefügt worden ist. Die Sauce knapp vors Kochen bringen und von der Hitze nehmen. Das ungewürzte Fleisch, ohne es anzubraten, in die heisse Sauce geben, sanft umrühren. Nun die Pfanne nochmals kurz auf die 75 bis 85 Grad heisse Platte schieben, ohne die Sauce zu kochen. Jetzt sieht man, wie das Fleisch zuerst an den Rändern die Farbe wechselt und weiss wird. Dieser Prozess dauert nur ganz kurz und hängt von der Saucentemperatur ab. Das Gericht ist fertig, das Fleisch zart und geschmackvoll.

ZUTATEN
für 4 bis 5 Portionen

- 400–500 g frisch geschnetzeltes Fleisch (Kalb, Poulet)
- 3–5 dl Sauce

VORBEREITUNGSZEIT: 20–30 Minuten **KOCHZEIT:** 3–5 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

80 Grad eingestellten Ofen langsam auf 55 Grad Kerntemperatur kommen. Dies ist die Temperatur, bei der Eiweiss zu gerinnen beginnt. Vor dem Servieren versieht er den fertigen Braten dann durch kurzes Wenden in der Bratpfanne oder auf dem Grill mit einer appetitlichen Kruste.

WIRTHS EINFACHE REZEPTE WIRKEN

Der perfekte zartrosa Schweinsnierbraten, den Werner Wirth für die SF in den Ofen geschoben hat, beweist die Richtigkeit seiner Theorie eindrücklich. Er weiss das aus Seminarerfahrung: «Bei Kursen für Kaderleute erschrecken die Organisatoren jeweils, wenn ich marinierten Schweinsbraten vorschlage. Ich mache ihnen dann halt auch noch ihr Rindsfilet. Aber raten Sie mal, was ratzputz aufgegessen wird?»

In Deutschland, wo viele Leute sehr aufs Geld schauen müssen, sei übrigens der Trutenbraten – das Kilo zu etwa acht Franken –

der grösste Renner. Wirths simples Rezept: mit Speck umwickeln und ab in den Ofen.

Das grosse Sparpotenzial beim Niedergaren à la Wirth ist auch hierzulande ein Thema. Bei diesen Fleischpreisen kann sich eigentlich niemand hohe Gewichtsverluste beim Kochen leisten. Es sind deshalb vor allem Gastroprofis, die sich zu Kursen anmelden. Denn das Schönste an dieser Methode ist: Sie funktioniert mit jeder Art und jeder Grösse von Fleisch. Und sie verspricht erhöhten Genuss sowie stressfreies Kochen.

Werner Wirths jüngstes Gericht – das er den SF-Lesern exklusiv verrät – ist geschnetzeltes Kalbfleisch in Rahmsauce. Er brät das kleinteilige Fleisch, das zum Zähwerden neigt, nicht an, sondern gibt es zum Schluss in die Sauce. Es bleibt zart, Ehrenwort. Für die Gefährlosigkeit der Methode legt der Spezialist für Lebensmittelhygiene seine Hand ins Grillfeuer.

EIN BUCH MIT METHODE



«INTELLIGENTE KÜCHE – MEHR GENUSS, SICHERHEIT UND FREUDE MIT FLEISCH»

Über 100 Tricks und Tipps mit zahlreichen Rezepten, 164 Seiten. Für 37 Franken im Buchhandel oder direkt beim Verlag WeWi, Längenrüpstr. 70, 3322 Urtenen. Tel. 031 859 50 45/Fax 031 859 50 34 ■ www.wewi2.ch Mail: verlag@wewi.ch

DAS LIEBLINGSPRODUKT DER ÄRZTE

Jetzt mitmachen und 1 Jahr lang gratis einkaufen.* Gross ist die Teilnahme am Migros-Wettbewerb rund um das Lieblingsprodukt und spannend sind die Resultate: Was ist z.B. das Lieblingsprodukt der Ärzte? Schokolade! Ob das wohl bald als Medizin verschrieben wird? Interessant auch, wer sonst noch von diesem Produkt angetan ist: Westschweizer Blondinen. Weiterhin auf www.migros.ch/bestofmigros sein Lieblingsprodukt angeben und gewinnen. So oder so, bei Migros kommt jeder auf den Geschmack. *Gewinner erhält Migros-Gutscheine im Wert von CHF 20 000.–.

MIGROS
SO ODER SO