

Wildgrundsauce

Für ca. 5 Portionen

Gekocht von Hermann Kölly, Tourismusschule Bludenz.

Zutaten:

300g Rehknochen
300g Parüren
20g Öl
MIREPOIX bestehend aus:
120g Zwiebeln
80g Karotten
40g Sellerie (Knolle) Stk
20g Tomatenmark
100ml Rotwein (leicht)
1,8L Wildfond
1 EL Gewürzpauschale
80ml Rotwein (leicht)
40g Maizena
Wachholderbeeren, Thymian, Lorbeerblatt

Zubereitung:

Kleingehackte Knochen (und/oder Parüren) in Fett braun rösten.
Mirepoix schneiden (Karotten und Sellerie ungeschält aber gut gewaschen in 1 cm Würfel Zwiebel geschält)
Mirepoix mitrösten (Zuerst Karotten und Sellerie und dann erst die Zwiebeln) Tomatenmark auch leicht rösten Gewürze zugeben und mitrösten mit Rotwein ablöschen reduzieren und mit dem Wildfond aufgießen.
Zum Sieden bringen und degreissieren (Schaum abschöpfen).
Etwa 2 h sieden lassen und öfter degreissieren.
Durch Spitzsieb passieren (abseihen).
Mit in Rotwein angerühstem Maizena binden.
(Wird mit Mehl gebunden, so soll das Mehl mit dem Gemüse mitgeröstet werden!)

Hirschgeschnetzeltes »Winzer Art«

Für ca. 4 Portionen

Gekocht von Hermann Kölly, Tourismusschule Bludenz

Zutaten:

500g Hirschfleisch (Schale oder Frikandeu)
20g Öl
20g Butter
40g Schalotten
80g Austernpilze
100g Weintrauben weiß
80g Walnüsse
40ml Rotwein (leicht)
5 Port. Wildgrundsauce
80ml Rahm 36%
1/2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hirschfleisch zuerst in Streifen, dann in feine Scheiben schneiden.

Zwiebeln fein schneiden. Austernpilze in Streifen schneiden.

Walnusskerne grob hacken.

Bratfett in der Pfanne erhitzen und das gewürzte Fleisch in kleinen Portionen braten bis es leicht Farbe nimmt - warm stellen.

Die Zwiebeln in Butter rösten, Champignons zugeben mit Wein ablöschen mit Wildgrundsauce aufgießen.

Trauben und Walnusskerne zugeben, abschmecken, zum Fleisch geben mit Sahne und gehackten Kräutern vollenden.

Niedertemperaturgaren

Von Hermann Kölly, Tourismusschule Bludenz

- Das Fleisch sollte vor dem Braten immer Raumtemperatur haben.
- Das gewürzte Fleisch beidseitig 1 bis 2 Minuten in der Pfanne in Fett anbraten.
- Bei größeren Fleischstücken Kerntemperaturmesser in die Mitte des Fleisches einstecken (Knochen nicht berühren).
- Im Umluftofen oder Combisteamer bei 80-90 °C garen, bis die gewünschte Kerntemperatur des Fleisches erreicht ist. Kleinere Fleischstücke wie z.B. Kalbsteak, Schweinekotelette brauchen ca. 15 Minuten und grössere Fleischstücke wie z.B. Roastbeef, Schweinebraten, Kalbsbraten benötigen ca. 1 bis 3 Stunden.
- Das Fleisch bleibt bei dieser Zubereitungsart besonders zart und saftig. Zudem ist der Gewichtsverlust gegenüber dem herkömmlichen Braten viel geringer.
- Vor dem Anrichten das Fleischstück aus dem Rohr nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Danach nochmals in Butter oder Butterschmalz in einer Bratpfanne braten.
- Wenn Kräuter mitgebraten werden, lassen sich zusätzlich Aromen hinzufügen.
- Man kann das Fleisch auch direkt ohne Anzubraten bei Niedertemperatur garen. Aus hygienischen Gründen sollten die ersten 10 Minuten aber bei etwa 120 °C gegart werden. Das Anbraten mit Fett in einer Bratpfanne am Herd geschieht bei dieser Methode nach dem Garprozess.

Kleine Übersicht über Kerntemperaturen:

Fleischart	rosa	durch
Kalbfleisch / Kitz / Kaninchen	-	58 – 70 °C
Lammfleisch, Wild	55 – 58 °C	60 – 70 °C
Huhn	-	min. 72 °C
Rindfleisch / Pferd / Wild	50 – 58 °C	60 – 75 °C
Schweinefleisch	-	60 – 75 °C

Quelle:

Sous Vide Garen

<https://www.proidee.at/?P=200206365&H=froogle>