

Fach: FK	Thema: Garverfahren V		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren V

8. Schmoren

- 5 Beim Schmoren wird zuerst gebraten und dann gekocht.
Das Fett in einem flachen, breiten Topf erhitzen. (Schmortopf)
Das Gargut in das heiße Fett geben.
Der Topfboden darf gerade bedeckt sein.
Danach weitere Zutaten zugeben.
- 10 Im eigenen Saft garen oder ein wenig heiße Flüssigkeit zugeben.
Den Deckel schließen, auf niedriger Stufe garen.
Die Sauce für den intensiven Geschmack mehrmals einkochen.

Schmoren eignet sich für durchwachsenes Fleisch (Gulasch, Rouladen, Schmorbraten)

- 15 **Schmoren ist ein Garen aus braten und kochen.**

9. Niedrigtemperatur

- 20 Das LM in ein ofenfestes Gefäß geben. (Schmortopf, Fettpfanne)
Bei 80°C-90°C langsam garen.
Nach dem Garziehen eine Pfanne mit wenig Fett erhitzen und das Gargut darin von beiden Seiten kurz anbraten.
So entsteht eine Bräunung und es bildet sich eine Kruste.

- 25 **Niedrigtemperaturbraten** eignet sich für große Fleischstücke, Wild, Fisch oder Geflügel im Ganzen.

Niedrigtemperaturgaren ist ein Garen aus garziehen im Backofen und braten in der Pfanne.

- 30