



# Mehr Zeit, mehr Genuss

Zarteres, saftigeres Fleisch und ein intensiveres Geschmackserlebnis:  
Die Niedergar-Technik erfreut sich wachsender Beliebtheit.  
Und das aus gutem Grund: Man kann dabei fast nichts falsch machen.



## Tipps

1. Die Teller, auf denen das Fleisch serviert wird, immer vorwärmen. Sonst kaltet das niedergegarte Fleisch zu schnell ab.
2. In einem Normalbackofen immer Unter- und Oberhitze einstellen – nicht mit Umluft niedergaren!
3. Nur frisches Fleisch niedergaren. Kein tiefgekühltes Fleisch verwenden!
4. Würzen vor oder nach dem Garen. Empfehlenswert ist es, den Gästen auf dem Tisch ein Schälchen Fleur de Sel zum Nachwürzen anzubieten.
5. Ist das Fleisch einem Gast nach dem Tranchieren zu rot, kann die Tranche kurz in der Bratpfanne oder auf dem Grill gewendet werden – so ist der gewünschte Garpunkt in Sekunden-schnelle erreicht.

Wem läuft bei der Aussicht auf ein zartes, saftiges Stück Fleisch nicht das Wasser im Munde zusammen? Mit der Niedergar-Technik erreichen auch Anfänger gute Resultate – und das ohne jeglichen Stress. Das Fleisch wird zuerst bei hoher Temperatur in Bratenfett, Butter oder Öl angebraten und danach langsam und schonend fertig gegart. Dank dieser Methode entwickelt es mehr Eigengeschmack und bleibt zarter und saftiger. Auch die umgekehrte Methode wird immer beliebter: Hier wird das Fleisch erst nach dem Niedergaren kräftig angebraten. Die Gartemperatur beträgt bei beiden Varianten 80 Grad.

Liebhaber schätzen am Niedergaren vor allem die einfache Zubereitung. Ist das Fleisch erst mal im Ofen, kann man sich getrost um die Beilagen oder um die Gäste kümmern. Es kann problemlos auch mal eine halbe Stunde länger vor sich hingaren, ohne dass etwas passiert.

## Welches Fleisch eignet sich?

Im Prinzip kann jede Fleischsorte niedergegart werden. Am besten eignen sich zarte Stücke (Entrecôte, Filet) vom Lamm und Rind sowie Wild. Schmackhaft wird auch Schweinefleisch (Nierstück). Von Fleisch mit Knochen, Muskeln oder zuviel Fett raten Fachleute eher ab. Ausnahme sind Racks (Wildschwein, Hirsch, Reh, Lamm). Theoretisch kann auch Geflügelfleisch niedergegart werden – hier muss die Gartemperatur jedoch 90–100 Grad betragen.

## Wie lange garen?

Die Faustregel ist einfach: Je grösser das Stück Fleisch, desto länger die Garzeit. Und je länger und kräftiger man es anbrät, desto kürzer die Garzeit. Ein ungefähr ein Kilo schweres Stück Fleisch gart man rund drei Stunden, ein kleineres Lammnierstück oder Hirsch-Entrecôte zirka eine bis anderthalb Stunden.

## History

Niedergaren erlebt derzeit eine grosse Renaissance. Die «Erfindung» der Methode wird dem US-amerikanischen Physiker und Berufsoffizier Benjamin Thompson zugeschrieben. Er soll um 1800 eine Lammschulter in den zu kalten Ofen geschoben und dort «vergessen» haben. Stunden später habe er sich daran erinnert und kaum Worte für den Genuss gefunden.

Weitere Tipps von Fleischfachmann und Niedergar-Spezialist Peter Häberli von der Altstadtmetzger Biel auf

[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)