

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

# SCHMORGERICHTE

Heiß geliebte  
Seelenwärmer



G|U

# DAS PRINZIP: SCHMOREN

## FLÜSSIGKEIT

Die nötige Saftigkeit und viel Geschmack bringen Weiß- oder Rotwein, Apfelsaft oder Cidre, Bier oder gehackte Tomaten.

## DECKEL DRAUF

Damit nicht zu viel Flüssigkeit verdampft und alles saftig bleibt, immer zugedeckt schmoren. Im Backofen kann als Ersatz Alufolie verwendet werden.



## RÖSTAROMEN

Für mehr Aroma die Zutaten vor dem Schmoren gut anbraten, am besten in Öl, in einer Butter-Öl-Mischung oder in Butterschmalz.

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

Frische oder getrocknete Kräuter und Gewürze – auch die am besten frisch gemörser oder gemahlen – geben noch mehr Geschmack. Für den Frischekick sorgt Bio-Zitrusschale.

## PREISWERTE STÜCKE

Am besten gelingen Ragout und Co. mit Stücken, die Sehnen, Muskeln und Fett enthalten. Diese »schmelzen« beim Schmoren und machen das Fleisch zart und saftig. Ideal: Hals, Wade, Schulter, Keule.



ÖFFNEN

# SO GEHT'S: IM BACKOFEN



**1** 1 Stück Schweinebraten ohne Knochen (Hals oder Schulter, ca. 1 kg, ersatzweise Rind oder Lamm) mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und 2 EL Olivenöl einreiben und in einen Schmortopf legen. Den Backofen auf 220° vorheizen.



**2** Den Braten im heißen Backofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, bis er gebräunt ist. Dann 300 ml trockenen Weißwein angießen, 6 geschälte Knoblauchzehen und 2 Lorbeerblätter hinzufügen. Die Hitze auf 140° reduzieren und den Deckel auflegen.



**3** Den Braten weitere 1,5–2 Std. (Rind und Lamm 2–2,5 Std.) garen. Dabei immer mal wieder den Deckel abnehmen und den Braten mit Wein begießen. Falls die Flüssigkeit im Topf zu sehr einkocht, noch etwas Wein oder Wasser dazugeben.



**4** Den fertigen Braten – er muss sich mit einer Fleischnadel leicht einstechen lassen – aus der Sauce heben, in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Sauce sieben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und in die Sauce legen.

# TOPF & CO.

## SCHMORTOPF AUS GUSSEISEN

Das bevorzugte Material der meisten Schmortöpfe. Gusseisen speichert die Hitze ideal und hält sie lange, außerdem ist es robust und haltbar. Die meisten Töpfe sind emaillebeschichtet und für alle Herdarten sowie den Backofen geeignet.

## SCHMORTOPF AUS EDELSTAHL

Es gibt auch Schmortöpfe aus Edelstahl mit einem besonderen »Sandwich«-Topfboden, der die Wärme gut hält. Manche haben einen Glasdeckel. Edelstahl ist leicht zu reinigen und rostfrei. Die Töpfe sind leichter als Gusseisentöpfe, aber etwas komplizierter in der Hitzeregulierung.



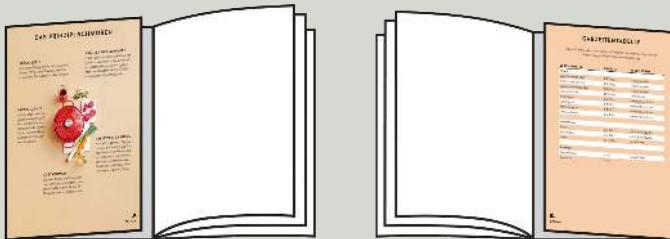
## RÖMERTOPF & TAJINE

Der ovale Römertopf wird aus Ton hergestellt, hat einen ebenfalls tönernen Deckel, muss vor dem Benutzen gewässert werden und gibt dann beim Garen Feuchtigkeit ab. Er eignet sich nur für die Zubereitung im Backofen. Ähnlich funktioniert eine Tajine, traditionell aus gebranntem Ton und auf dem Feuer eingesetzt. Moderne Tajines aus Gusseisen und/oder Keramik eignen sich auch für die Herdplatte.

# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

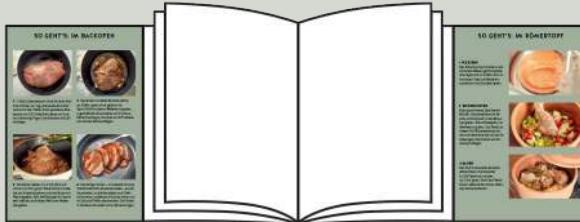
DAS PRINZIP:  
SCHMOREN



GARZEITEN-  
TABELLE

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
IM BACKOFEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
IM RÖMERTOPF

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verbüffendem Insiderwissen.  
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variiert werden. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

# REZEPTKAPITEL



## 06 HAUPTSACHE FLEISCH & GEFLÜGEL



## 26 HAUPTSACHE GEMÜSE



## 40 VEGGIE AUS DEM SCHMORTOPF

04 DIE AUTORIN

05 RINDERRAGOUT MIT 5 ZUTATEN

18 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE





Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 4 Std. Garen • Pro Portion ca. 490 kcal, 31 g E, 27 g F, 9 g KH

# OCHSENSCHWANZRAGOUT

KLASSISCH ITALIENISCH

1 Zwiebel  
2 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
2 kg Ochsenschwanz (in Stücken)  
Salz, Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
400 ml Rotwein  
800 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
½ TL Chiliflocken  
2 TL Kakaopulver  
1 Prise Zimtpulver

## GUT ZU WISSEN

Ochsenschwanz wird nicht oft angeboten, also besser beim Metzger vorbestellen.

- 1 Die Zwiebel und die Möhren schälen und klein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Die Ochsenschwanzstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und die Ochsenschwanzstücke darin portionsweise rundherum gut anbraten, wieder herausheben. Wenn alle Stücke gebraten sind, die Zwiebel und das Gemüse im Bratfett unter Rühren andünsten. Den Rotwein dazugießen und kräftig aufkochen lassen. Die Tomaten untermischen, mit den Chiliflocken und Salz würzen.
- 3 Die Ochsenschwanzstücke wieder einlegen und alles bei kleiner Hitze zudeckt 3,5–4 Std. schmoren, bis das Fleisch beginnt, von den Knochen zu fallen. Dabei ab und zu durchrühren und bei Bedarf etwas Wasser angießen.
- 4 Zum Schluss das Kakaopulver und den Zimt untermischen, das Ragout abschmecken und servieren. Dazu schmeckt Brot, Kartoffelpüree oder Kürbis-Kartoffel-Püree.

