

## Was ist Schmoren?

Schmoren ist eine Kombination aus Braten und Dünsten. Die Lebensmittel werden in erst angebraten und danach mit aufgelegtem Deckel in Flüssigkeit geschmort.

Schmorgerichte benötigen zwar etwas Zeit, aber der Aufwand lohnt sich: Am Ende bekommen Sie ein mürbes, butterweiches Stück Fleisch auf den Teller. Als Krönung gibt's auch noch eine Sauce ...

### Oberstes Gebot: Anbraten!

Ob Gulasch, Rouladen oder Sauerbraten: Für fleischhaltige Schmorgerichte zuerst das Fleisch kräftig in Fett anrösten. Auf diese Weise bilden sich Röststoffe. Sie sorgen am Ende für ein tolles Brataroma. Unterstützt wird diese Geschmacksbildung, wenn Sie kleingeschnittenes Gemüse, z. B. Suppengemüse, dazugeben. Zum Anbraten eignet sich auch jedes hoch erhitzbare Fett, z. B. Schmalz oder raffiniertes Sonnenblumenöl. Möchten Sie Gulasch oder Ragout zubereiten? Braten Sie dann größere Mengen der Fleischwürfel portionsweise in einem Bräter an: Werden zu viele Stücke auf einmal in den Topf gegeben, tritt oft Fleischsaft aus. Das Fleisch kocht dann, anstatt zu braten.

### Röststoffe vom Boden lösen

Sind die Fleischstücke schön gebräunt: Aus dem Topf nehmen und den Röstvorgang mit Gemüse wiederholen. Einen guten Geschmack geben außer Suppengemüse z. B.

Möhren, Sellerie oder Zwiebeln. Entscheidend ist, dass die Röststoffe mit Flüssigkeit vom Boden gelöst werden und ihr Geschmack geben.

### Ablöschen, bitte!

Die Ablöschflüssigkeit beeinflusst den Geschmack des Gerichts ganz entscheidend. Ist das Gemüse gut angebraten, kommt die Flüssigkeit zum Ablöschen dazu. Sie können Wasser nehmen, aber auch Brühe oder einen Fond - z. B. passt ein Kalbsfond zu Rinder- und Kalbsschmorgerichten. Und wie wär's mit Wein? Prima zu Rindfleischgerichten passt Rotwein, zu Kalb besser Weißwein - dann verfärbt sich das Fleisch nicht.

Wichtig: Den Wein bei geöffnetem Topfdeckel stark einkochen, sonst wird der Alkoholgeschmack zu stark.

### Geduld ist gefragt

Anschließend das Fleisch wieder hinzufügen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln lassen. Durch die lange Schmorzeit bekommt das Bindegewebe des Fleischs dann langsam eine zarte Beschaffenheit. Und der

Fleischsaft verbindet sich mit der Garflüssigkeit zu einer aromatischen Sauce. Tipp: Menge der Schmorflüssigkeit kontrollieren und eventuell etwas nachgießen.

### Die Sauce macht's

Durch die Zugabe weiterer Zutaten und Gewürze wird aus dem Fond eine köstliche Sauce.

Schmorgerichte vertragen beim Würzen große Aromen. Lorbeer, Pfefferkörner oder auch Sternanis verleihen Fleisch und Sauce einen tollen Geschmack. Sauce binden ohne Hilfsmittel? Einfach einkochen! Hier wird durch den Wasserentzug die Sauce langsam dickflüssiger.