

Grundzubereitungsarten

Grundzubereitungsarten

Es wird unter 15 Grundzubereitungsarten unterschieden.

blanchieren pochieren sieden dämpfen fritieren
sautieren grillieren gratinieren backen braten
schmoren glasieren poelieren dünsten rösten

blanchieren

Blanchieren ist ein Garprozess für Blattgemüse, für alle übrigen Kochgüter ein Vorgaren. Blanchieren ist mit Ausnahme von zarten Gemüsen kein Garprozess, sondern eine Vorgar-, Geschmacks-milderungs-, Enzymdeaktivierungs- oder Reinigungsmethode.

pochieren

Ist ein schonender Garprozess. Pochieren ist ein Garprozess für zarte Produkte zwischen 65 ° C und 75 ° C.

sieden

Sieden ist ein Garprozess knapp unter dem Siedepunkt (nicht sprudelnd) bei ca. 98 ° C. Kochen ist ein Garprozess auf dem Siedepunkt (sprudelnd) bei ca. 100 ° C.

dämpfen

Dämpfen ist ein feuchter Garprozess mit oder ohne Druck. Dämpfen im Bereich von 60 ° C bis zum Siedepunkt des Wassers (98 ° C bis 100 ° C, je nach Höhe über Meer) ist kein eigentliches Dämpfen, sondern hier wird die heiße Luft zusätzlich mit Feuchtigkeit versetzt.

frittieren

Frittieren ist ein Garprozess in einem Fettbad (Frittüre), bei steigender oder konstanter Temperatur. Ein Hitzeabfall ist bei dieser Grundzubereitungsart unbedingt zu vermeiden. Vorfrittierte Rohstoffe (Kartoffelstäbchen) können auch mit Heißluft gebacken werden.

sautieren

Sautieren ist ein Garprozess in erhitztem Fettstoff – unter Schwingen oder Wenden – mit Farbgebung. Blanchiertes, gesottenes oder gedämpftes Gemüse, gekochte Teigwaren usw. werden oft auch noch kurz (ohne Farbgebung) in Butter geschwenkt. Bei diesem Schwenken in Butter handelt es sich jedoch nicht mehr um einen Garprozess, sondern nur noch um einen Fertigstellungsprozess.

grillieren

Grillieren ist ein Garprozess für zarte, geschnittene Produkte auf einem in der Regel durch elektrische Energie, Gas oder Holzkohle erhitzten Rost.

backen

Backen ist das Garen von zarten Produkten im Ofen bei trockener Hitze ohne Fettstoff. Das Backen von Fleisch, Fisch und Gemüse erfolgt in der Regel immer in einer Teigkruste. Das Garen in Hüllen wie Salz, Alufolie, Bratfolie, Pergamentpapier usw. ist eine spezielle Zubereitungsart, die ebenfalls im Ofen durchgeführt wird. Sie haben jedoch mit der Grundzubereitungsart «Backen im Ofen» ansonsten nichts zu tun, da sich am Gericht selber die für diese Garmethode typischen Aromastoffe nicht bilden können.

braten

Braten ist ein Garprozess bei mittlerer Hitze, unter fleißigem Begießen mit Fettstoff, ohne Flüssigkeit und ohne Deckel.

schmoren

Schmoren ist das Garen bindegewebereicher Fleischstücke oder Gemüse mit harter Struktur in wenig Flüssigkeit, mit Deckel. Das Garen großer Fischstücke in wenig Flüssigkeit wird oft auch mit «Schmoren» bezeichnet. Da Fisch jedoch bindegewebearm ist, ist es ein Pochieren im Fond. Durch die Glasurschicht, die sich beim korrekten Schmoren von hellem Fleisch automatisch bildet, werden geschmorte helle Fleischstücke (mit Ausnahme der Ragouts) mit dem Begriff «glasiert» bezeichnet, zum Beispiel glasierte Kalbsschulter.

glasieren

Ist ein unterstreichen des Eigenzuckers der Gemüse das zur schönen glänzenden Farbgebung dient
Ist das Schmoren von hellem Fleisch

Grundzubereitungsarten

poelieren

Poelieren ist ein Garprozess im Fettstoff, bei schwacher Hitze, im Ofen, mit Deckel, ohne Fremdflüssigkeit

dünsten

Dünsten ist ein Garprozess ohne oder nur mit knapp gehaltener Fremdflüssigkeit, mit Deckel.

gratinieren

Gratinieren ist primär ein Fertigungsprozess unter dem Salamander oder im Backofen bei starker Oberhitze.

rösten

Unter Rösten versteht man, etwas so stark zu erhitzen, bis es rundum braun und knusprig ist. Geröstet wird in der Regel ohne Fremdfettstoffzugabe.