

**retigo<sup>®</sup>**  
**Anwenderhandbuch**

**Konfieren**  
**-**  
**im Kombidämpfer**



Erstellt von: Christian Elbert  
Mail: [c.elbert@retigo.de](mailto:c.elbert@retigo.de)

**[www.retigo.de](http://www.retigo.de)**

## Ursprung des Konfierens

Konfieren findet wie viele besondere Garmethoden seinen Ursprung im Französischen (confié) und bedeutet so viel wie Einkochen / Einmachen / Einlegen. Ursprünglich wurden hauptsächlich Fleisch wie Ente, Gans oder Schwein mit eigenem Fett bedeckt und über mehrere Stunden bei niedriger Temperatur gegart. Vor der Zubereitung wurde es gesalzen und 24 Stunden ruhen gelassen (bei dieser Vorbereitung kann man auch mit anderen Aromen arbeiten). In dieser Form diente das Konfieren in erster Linie dem Haltbarmachen der Produkte, die luftdicht abgeschlossen durch das Fett in Steinkrügen mehrere Monate haltbar waren:

Es wurde z.B. das bei der Herstellung von Foie Gras anfallende Fleisch auf diese Weise verwertet und eingekocht. Das so eingekochte Fleisch, das "Confit", entwickelt erst nach ca. 2-3 Wochen sein volles Aroma und ist gekühlt mehrere Monate haltbar. In diesem Sinne ist Konfieren eine der ältesten Konservierungsformen von Lebensmitteln.

## Konfieren heute

Das klassische Konfieren erlebt in der heutigen Zeit ein Comeback - in der modernen Küche werden zudem nicht mehr nur Fleisch, sondern auch aromatische Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika oder Zwiebeln mit etwas Salz und Essig in Öl konfiert. Auch jeglicher Fisch eignet sich hervorragend zum Konfieren - allerdings weniger, um ihn haltbar zu machen, sondern zum punktgenauen Garen im à la Carte Bereich.

Es finden sich auch Rezepturen, in denen mit Butter oder Sahne konfiert wird. Konfiertes Obst wird mit Zuckersirup eingekocht und fällt daher eher in die Kategorie Kompott / Marmeladen.

## Warum konfieren

- Konfieren bei niedriger Temperatur ist eine sehr **schonende Garart**, das das Gargut umhüllende Fett dient als Wärmeüberträger und ermöglicht das punktgenaue Garen auf den perfekten Gargrad auch von empfindlichen Produkten.
- Ähnlich wie beim Sous-Vide Verfahren garen die Produkte unter Luftausschluss und können nicht oxidieren. Das Ergebnis ist **saftig und sehr aromatisch**.
- Je nach Verwendung von Fett oder auch Öl sowie zugegebenen Kräutern und Gewürzen lassen sich die Produkte hervorragend **aromatisieren**.
- Confits lassen sich sehr **lange aufbewahren**.

## Tipps und Hinweise

- Grundsätzlich gilt es, **Fleisch im eigenen Fett** zu garen. Sollte dies nicht möglich sein, können auch andere Öle oder Fette verwendet werden. Kein kaltgepresstes Öl verwenden.
- Das **Fett / Öl sollte bewusst gewählt** werden, es trägt maßgeblich zum Geschmack bei!
- **Weitere Aromen** können ganz nach Gusto hinzugegeben werden: Lorbeer, Wacholder, Nelken, Knoblauch, ...
- Das **überschüssige Fett / Öl nicht entsorgen**, es kann hervorragend zum Anbraten oder dünsten verwendet werden.
- Zum Abfüllen eignen sich jegliche Art von **Einmachgläsern** oder Dosen, diese vorher gründlich spülen und etwa 5 Minuten bei 99 °C im Dampfmodus sterilisieren. Je größer die Öffnung, desto leichter ist das Befüllen.
- Man kann die Gläser auch nach dem Befüllen zusätzlich nochmal 10-15 Minuten bei 99 °C im Dampfmodus **sterilisieren**.
- Confits sollten immer **gekühlt gelagert** werden.
- Generell ist es empfehlenswert, **so niedrig wie möglich zu garen**, denn bei unter 80°C nimmt z.B. Fleisch kein Fett auf (erst bei höheren Temperaturen tritt Fleischsaft aus und emulgiert mit dem Fett). Zugefügte Kräuter und Gewürze können in diesem Temperaturbereich auch nicht verbrennen.

# Rezepte und Beispiele

## Konfierte Entenkeulen (10 Portionen)

### Zutaten:

- 10 Entenkeulen
- 2 kg Entenschmalz (alternativ Gänseschmalz)
- 1 Zweig Beifuß
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Tymian
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Knoblauchzehen, geschält
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Die Entenkeulen trocken tupfen und am unteren Fußgelenk rings herum einschneiden, so dass die Sehnen getrennt werden. Diese ziehen sich sonst beim Garen zusammen und verändern die Form der Keule! Die Keulen gut mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schmalz in einem Topf erwärmen, den Beifuß, Rosmarin, Thymian, Lorbeerblatt und Knoblauch dazu geben. Die Entenkeulen in einen geeigneten Behälter geben und diesen nicht zu groß wählen - das spart Schmalz. Das warme Schmalz über die Keulen gießen und wie folgt im Kombidämpfer konfieren (hier gibt es eine Variante über 5-6 Stunden oder eine Variante über Nacht):

Entenkeulen						
Konfieren Variante 1	-	85 °C	5-6 Std.	-	zu	50%
Konfieren Variante 2	-	78 °C	12 Std.	-	zu	50%

Die fertig gegarten Keulen entnehmen und mit dem Schmalz kalt stellen. Wenn man die Keulen in dieser Form ca. 1-2 Wochen gekühlt ruhen lässt, entfaltet sich das perfekte Aroma. Vor dem Servieren die Keulen aus dem Schmalz nehmen und das überschüssige Schmalz vorsichtig abstreifen, anschließend auf einen Rost legen und einen geschlossenen Behälter darunter geben. Die Keulen werden dann wie folgt zunächst regeneriert und anschließend schon knusprig gebräunt:

Entenkeulen						
Regenerieren	40%	120 °C	-	65 °C	zu	70%
Aufkrusten	0%	230 °C	15 Min.	-	auf	100%

Guten Appetit!

### Tipp:

Auch Bratenabschnitte von, z.B. Gans oder Ente lassen sich kleingeschnitten (mit Haut) wunderbar mit Gänsefett im Glas konfieren und wird so zu einem schönen Gastgeschenk.

## Konfierter Schweinebauch

### Zutaten:

2,2 kg Schweinebauch ohne Knochen mit Schwarte  
5 St. Knoblauchzehen, gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Kümmel gemahlen  
Schweineschmalz oder Pflanzenöl



### Zubereitung:

Den Schweinebauch mit den Gewürzen marinieren und mindestens 12, besser 24 Stunden ruhen lassen, anschließend mit Küchenkrepp leicht abtupfen und in ein nicht zu großes Gefäß geben und mit dem Fett / Öl auffüllen, bis er vollständig bedeckt ist. Je kleiner das Gefäß, desto weniger Fett / Öl wird benötigt. Die Schwarte muss hier nicht eingeschnitten werden.

Je nach Zeit und gewünschtem Gargrad führen drei mögliche Wege zum Ziel, bei Variante 2 kann die Kerntemperatur je nach gewünschtem Gargrad entsprechend geändert werden:

Schweinebauch						
Variante 1	-	110 °C	5 Std.	-	zu	50%
Variante 2	-	110 °C	-	80 °C	zu	50%
Variante 3	-	85 °C	> 12 Std.	-	zu	50%

Den Bauch anschließend mit Küchenkrepp gut abtupfen.

Ein anschließendes Aufkrusten ist bei dieser Garform nicht möglich, aber auch nicht nötig, da die Schwarte ganz zart ist.



## Konfierter Lachs

### Zutaten:

2 Kg Lachfilet, entgrätet,  
mit oder Ohne Haut  
Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Mildes Olivenöl  
Evtl. Kräuter wie z.B. Dill nach Geschmack



### Zubereitung:

Den Lachs in Portionen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Wenn gewünscht, Kräuter zugeben und mindestens eine Stunde marinieren lassen. Raffiniert schmeckt es, wenn man etwas Wermut mit in die Marinade gibt.

Den Lachs anschließend trocken tupfen, in ein geeignetes Gefäß geben und mit Olivenöl bedecken und wie nachstehend beschrieben garen, die Kerntemperatur kann nach Wunsch angepasst werden. Soll der Lachs z.B. im Anschluss noch angebraten werden, ist eine Kerntemperatur von 40 °C ausreichend.

<b>Lachs</b>						
Konfieren	-	70 °C	-	48 °C	zu	50%

Den Lachs entnehmen und mit Küchenkrepp trockentupfen.

## Konfierte Tomaten

### Zutaten:

Kirschtomaten  
Oregano  
Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauch  
Zucker  
Gutes Olivenöl



### Zubereitung:

Die Kirschtomaten halbieren und in einen passenden Behälter geben - nicht salzen und pfeffern, sondern nur mit etwas Zucker bestreuen. Die fein gehackten Kräuter und den Knoblauch in das Olivenöl geben, gut vermischen und über die Tomaten geben. Die Tomaten müssen nicht vollständig mit dem Öl bedeckt sein, es genügt, sie je nach Gusto nur leicht zu beträufeln.

<b>Tomaten</b>						
Konfieren	-	110 °C	1-1,5 Std.	-	offen	50%

Kurz vor dem Servieren leicht Salzen und Pfeffern. Konfierte Tomaten passen wunderbar auf Bruschetta oder zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Auch als Topping auf der Pasta sind sie sensationell.

## Knoblauchconfit / Knoblauch-Pepperoni Confit

### Zutaten für das Knoblauchconfit:

Knoblauch, geschält  
Öl nach Geschmack

### Zutaten für das Knoblauch-Pepperoni Confit:

2/3 Knoblauch, geschält  
1/3 Pepperoni  
Öl nach Geschmack



### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und kurz 2 Minuten andämpfen, so werden möglicherweise vorhandene Sporen abgetötet. Anschließend abkühlen lassen und im Gemüseschneider durch die feine Scheibe hobeln.

Beim Knoblauch-Pepperoni Confit einfach 1/3 des Knoblauchs durch Pepperoni ersetzen. Wenn es schärfer gewünscht ist, kann auch Chilli oder Habanero zugegeben werden.

Die Zutaten in ein geeignetes Gefäß geben und vollständig mit Öl bedecken, gut durchrühren und wie folgt konfieren:

Knoblauch / Pepperoni						
Konfieren	-	110 °C	45 Min.	-	zu	50%

Der Knoblauch verliert beim Konfieren seine Schärfe und ist somit bekömmlicher.

Da das Confit gekühlt mehrere Monate haltbar ist, darf es in keinem Mice en place fehlen, es schmeckt hervorragend auf frischem Weißbrot. Ebenso ist es ein besonderes Topping auf z.B. Pasta und kann auch à part zu gegrilltem Fleisch, Fisch und Gemüse gereicht werden.

### Tipp:

Man kann auch in geeigneten geschlossenen Gläsern konfieren:

Die Gläser zuvor sterilisieren, befüllen und bei 90 °C im Kombidampfmodus mit 80 % Feuchtigkeit je nach Größe 40-50 Minuten in den Kombidämpfer geben. Das Confit ist dann etwa ein halbes Jahr gekühlt haltbar.



Wir hoffen, Ihnen mit diesem Leitfaden das Konfieren "schmackhaft" gemacht zu haben und freuen uns auf Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen!

Erstellt von: Christian Elbert  
Mail: c.elbert@retigo.de