

retigo[®]

Anwenderhandbuch

**Niedertemperaturgaren
Langzeitgaren / Nachtgaren**



Niedertemperaturgaren (NT-Garen)

NT-Garen findet bei niedrigen Temperaturen, hauptsächlich unter 120 °C statt. Damit handelt es sich um ein "sanftes" Garen mit verlängerter Garzeit.

Vorteile im Vergleich zum konventionellen Garen

- Durch das langsamere Garen bei niedrigen Temperaturen erhält man weniger Garverlust, das Fleisch kommt "entspannt" zum Garpunkt.
- Die Fleischstruktur im Ergebnis ist zarter und saftiger.
- Bei rosa Gebratenem verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßiger, d.h. der Anschnitt wird durch und durch rosa

Das gilt es zu beachten

Geeignet sind hierfür alle Fleisch- und Geflügelsorten, ob gereift oder ungereift. Da während des NT-Garens keine Röstaromen entstehen, können diese vor oder nach dem Garvorgang durch ein kurzes Anbraten oder Angrillen erzeugt werden.

Vorsicht ist jedoch bei Wildfleisch geboten - bei zarten Stücken kann es zu einer Überreifung kommen und die Fleischstruktur wird "grisselig".

Langzeitgaren (Über Nacht Garen)

Beim Langzeitgaren arbeitet man bei noch niedrigeren Temperaturen unter 100 °C (ausgenommen Angaren / Anbraten). Im Anschluss an die Garphase erfolgt zusätzliche eine Haltephase von mehreren Stunden. Röstaromen können auch hier wieder durch ein Anbraten nach dem Garvorgang wenn gewünscht hinzugefügt werden.

Vorteile im Vergleich zum konventionellen Garen

- Durch die niedrigen Temperaturen kommt es zu einem sehr schonenden Garen wobei man die niedrigsten Garverluste erzielen kann.
- Das Fleisch hat während der Haltephase Zeit, sich zu entspannen. Das Kollagen der Sehnen und Muskelfasern wird zu flüssiger Gelatine und hat genügend Zeit, sich wieder mit der Fleischfaser zu verbinden (bei höheren Temperaturen würde das Fleisch "auslaufen" und zwar weich werden, aber trocken). Dies liefert ein besonders zartes und aromatisches Fleisch, das beim Portionieren nicht zefällt.
- Die Kapazitäten der Küche können besser genutzt werden, da ein Teil der Produktion nachts erfolgen kann. Das Garen erfordert keine Überwachung. Der Kombidämpfer ist tagsüber frei und kann anderweitig genutzt werden.

Das gilt es zu beachten

Geeignet sind alle schlachtfrischen Fleischsorten von festerer Struktur. Eher ungeeignet ist gereiftes (abgehangenes) Fleisch und zarte Stücke vom Wild. Hier kann es je nach Reifezeit zu einer "Überreifung" kommen und das Fleisch wird von der Konsistenz her "grisselig". Die gesamte Garzeit inklusive Haltephase bewegt sich im Bereich von 8 -24 Stunden - in speziellen Fällen auch länger. Kurz vor Erreichen der gewünschten Ziel-Kerntemperatur geht man in die Haltephase über, wobei die Temperatur hier nur etwa 1-2 °C höher als die Ziel-Kerntemperatur gewählt werden sollte.

Die Ziel-Kerntemperatur sollte etwa 5-10 °C niedriger gewählt werden als beim konventionellen Garen. Möchte man z.B. einen Schweinenacken garen, der konventionell eine Kerntemperatur von 75 °C erreichen soll, ergibt sich beim Langzeit Garen eine Ziel-Kerntemperatur von 70 °C bei 8-10 Std. Garzeit und 65-68°C bei 16 Std. Garzeit.

Hinweise zu den Einstellungen beim Nachtgaren im Kombidämpfer

Lüftergeschwindigkeit

Die Lüftergeschwindigkeit sollte so niedrig wie möglich eingestellt werden (40%), denn je höher sie gewählt wird, desto mehr wird das Gargut ausgetrocknet. Wenn die Möglichkeit besteht, kann das Lüfterrad zusätzlich getaktet werden (Stillstand wenn nicht geheizt wird).

Wrasenklappe

Da die Wrasenklappe der Entfeuchtung dient, bleibt sie während des gesamten Garvorgangs geschlossen.

Feuchtigkeit

Das Garen selbst erfolgt im Kombidampfmodus. Wichtig ist jedoch: je mehr Feuchtigkeit im Garraum ist, desto aggressiver wird die Hitze. Beim Braten verwendet man eine Feuchtigkeitseinstellung von 10-20%, beim Schmoren etwa 50% und beim Kochen 100%.

Hygienetipp

Aus hygienischer Sicht sollte man das Gargut zu Beginn für 8-10 Minuten bei mindestens 100 °C angaren, um sicherzustellen, dass unbeabsichtigt eingebrachte Keime abgetötet werden.

Geeignete Fleischsorten

















- Alle Schmorgerichte, auch Gulasch, Ragout, Rouladen, ...
- Kochfleisch wie Tafelspitz, Rinderbrust, Wellfleisch, Eisbein, ...
- Ente, Gans, Pute und Suppenhuhn (Brathähnchen ist eher ungeeignet)
- Schweinebraten aller Art, Haxe
- Nicht fertig gereiftes Fleisch von Rind und Kalb
Faustregel: 1 Stunde Haltephase ersetzt ca. 1-2 Tage Reifezeit



















Kerntemperaturen (Anhaltspunkt)

















Schweinenacken	68-70 °C
Schweineschulter	65-67 °C
Schweinehaxe	72-75 °C
Schweinegulasch	72-74 °C
Rinderbraten	78-80 °C
Rinderbacke	82-84 °C
Rinderroulade	78-80 °C
Rindergulasch / Ragout	78-80 °C
Roastbeef, Hochrippe (rosa)	54-56 °C
Kalbsbraten, Keule	70-72 °C
Ente, Gans	72-74 °C
Pute	70-72 °C



Programmbeispiele NT-Garen

SCHWEINEKAMM- BRATEN								
Hygiene		30 %	-	110 °C	10 Min.	-	ja	 100 %
Garen		10 %	-	90 °C	-	63 °C	-	 40 %
Garen		10 %	-	75 °C	-	65 °C	-	 40 %
Haltephase		10 %	-	70 °C	∞	-	-	 40 %

RINDERROULADE IN SAUCE								
Hygiene		50 %	-	110 °C	10 Min.	-	ja	 100 %
Garen		50 %	-	100 °C	-	70 °C	-	 40 %
Garen		50 %	-	90 °C	-	80 °C	-	 40 %
Garen		50 %	-	85 °C	-	82 °C	-	 40 %
Haltephase		30 %	-	75 °C	∞	-	-	 40 %

RINDERGULASCH								
Hygiene		50 %	-	110 °C	10 Min.	-	ja	 100 %
Garen		50 %	-	100 °C	60 Min.	-	-	 40 %
Garen		50 %	-	90 °C	60 Min.	-	-	 40 %
Haltephase		30 %	-	82 °C	∞	-	-	 40 %

Obige Programme sind Beispiele, die als Grundlagen dienen können und an die persönlich gewünschten Ergebnisse jederzeit angepasst werden.

Tipps und Tricks

- Bei Unsicherheit bezüglich der Kerntemperatur sollte man lieber niedriger ansetzen als höher. Ein Nachgaren im Anschluss ist jederzeit möglich.
- Den Kerntemperaturfühler sollte man immer in das kleinste / dünnste Stück setzen. Während der Haltephase holen die größeren Stücke die Temperatur auf und man kann sicher sein, dass die kleineren Stücke nicht übergaren.
- Bei Mischbeschickungen gilt: den Kerntemperaturfühler immer zuerst in das Gargut setzen, das die niedrigste Kerntemperatur benötigt. Das Gargut, das eine höhere Kerntemperatur benötigt kann nach Entnahme des Garguts mit niedrigerer Kerntemperatur dann nachgegart werden.

Beispiel: Mischbeschickung von Schweinebraten (68 °C Kerntemperatur) und Rinderbraten (80 °C Kerntemperatur) sollen gleichzeitig über Nacht gegart werden. Kerntemperatur zuerst in den Schweinebraten setzen und auf 68 °C garen und halten. Morgens entnimmt man dann den Schweinebraten und zieht den Rinderbraten anschließend auf 80 °C Kern.

