

So wird es gemacht: Das Sautieren

Beim Sautieren handelt es sich um das Kurzbraten in der offenen Pfanne. Sautiert wird in wenig heisser Bratbutter oder Bratcrème, ohne Fremdflüssigkeit und ohne Deckel. Bei dieser schnellen Zubereitungsart bleibt das Gemüse knackig und das Fleisch schön zart.



Schnitzel und Tranchen sautieren

Zum Beispiel Entrecôtes, Schweissteaks, Lammkoteletts, Fischfilets, auch kleine Fische

Gargut würzen, in Bratbutter oder Bratcrème heiss anbraten, kurz braten, wenden, je nach Dicke des Stückes bei reduzierter Hitze fertig braten oder im Ofen fertig garen.

■ Immer erst im letzten Moment vor dem Anbraten salzen. Fleisch beim Braten nie sofort wenden. Zuerst klebt das Gargut, dann bildet sich eine Kruste, und es löst sich wieder.



Rohes oder blanchiertes Gemüse und Kartoffeln sautieren

Zum Beispiel Kefen, Pommes rissolées, Zucchini, Wurzelgemüse

Würzen, in heisser Bratbutter sautieren, herausnehmen und servieren.

■ Ähnlich grosse Stücke schneiden, sodass die Garzeit gleich lang ist.



Sehr kleine Fleisch- und Fischstücke sautieren

Zum Beispiel Kalbgeschnetzeltes, Geflügelgeschnetzeltes, Fischstreifen

Gargut würzen, eventuell leicht mit Mehl bestäuben, portionenweise mit viel Bewegung in Bratbutter oder Bratcrème sautieren, herausnehmen und servieren oder warm stellen.

Sauce zubereiten, Gargut wieder beifügen, nicht mehr kochen, nur erwärmen, servieren.

■ Nie grosse Mengen auf einmal. Sonst fällt die Hitze zusammen, das Fleisch zieht Wasser und bildet keine Kruste.



Fleisch, Gemüse, Pilze in der Hülle sautieren

Zum Beispiel Piccata

Gargut je nach Rezept vorgaren. Trocknen, würzen, bemehlen, abklopfen, umhüllen, in Bratbutter oder Bratcrème sautieren.

■ Nur Gargut mit sehr kurzen Garzeiten wie zarte Schnitzel und Pilze roh verwenden. Gemüse mit langen Garzeiten wie Sellerie muss blanchiert werden.



Mirjam Wolfensberger

arbeitet als kulinarische Beraterin bei den Schweizer Milchproduzenten SMP. Sie gibt Auskünfte rund ums Kochen.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen?

Mirjam Wolfensberger ist für Sie da:

Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 59
rezeptberatung@lemenu.ch

Weitere Schritt-für-Schritt-Anleitungen unter
www.lemenu.ch/gewusstwie

Schweinssteak an Champignonsauce

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten

4 Schweinssteaks, je 180 g
Salz, Pfeffer
Bratbutter zum Sautieren

Sauce:

Butter zum Dämpfen
1 kleine Zwiebel, gehackt
150 g Champignons, geviertelt
1 dl Weisswein
1 Prise Curry
2 TL Senfpulver
2 dl Rahm
Salz, Pfeffer

1 Schweinssteaks mit Salz und Pfeffer würzen, in der heissen Bratbutter beidseitig anbraten und dann bei reduzierter Hitze auf jeder Seite einige Minuten fertig braten. Herausnehmen und warm stellen.

2 Sauce: Die Butter zum Bratsatz geben und die Zwiebeln darin dämpfen, Champignons mitdämpfen, mit Weisswein ablöschen, einkochen. Curry und Senfpulver sowie Rahm dazugeben, einkochen, bis die Sauce einen Löffel überzieht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Fischstreifen mit Tomaten

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

600–700 g Fischfilets, z. B. Felchen, Zander, Saibling
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl
Bratcrème

Sauce:

1 EL Bratcrème
1 Bund Bundzwiebeln, fein geschnitten
3 Tomaten, in Würfel geschnitten
1 dl trockener Weisswein
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Bund Basilikum, gehackt

1 Fischfilets in Streifen schneiden, würzen und mit wenig Mehl bestäuben.

2 Portionenweise in der heissen Bratcrème anbraten und bei reduzierter Hitze ca. 2 Minuten sautieren, herausnehmen und warm stellen.

3 Sauce: Bratcrème zum Bratsatz geben, Bundzwiebeln dämpfen, Tomaten beifügen und 1 Minute mitdämpfen. Mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen. Würzen und fein geschnittenen Basilikum dazugeben.

4 Fischstreifen zur Sauce geben, unter sorgfältigem Rühren erwärmen und anrichten.

