Reis Richtig kochen

Reis kochen – die Wassermethode

Die wohl sicherste Methode, Reis zu kochen ist die Wassermethode. Dabei kann garantiert nichts anbrennen. Außerdem kannst du mit der Wassermethode einen möglichen Arsengehalt reduzieren. Aber: Beim Abgießen gehen Nährstoffe wie Vitamine verloren.

1. Die 6-fache Menge Wasser mit 1-2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zugeben und alles einmal umrühren. Wieder aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) kochen.
2. Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eventuell im Topf kurz ausdämpfen lassen.

Reis kochen – die Quellmethode

Der Reis wird hierbei nur in so viel Wasser gegart, wie er beim Kochenaufnehmen kann – also 1 Teil Reis in 2 Teilen Wasser. Da nichts abgegossen wird, bleiben Würze und Vitalstoffe im Reis.

1. Reis abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Die doppelte Menge leicht gesalzenes Wasser oder Brühe zugießen.
2. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei sehr schwacher Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Garstufen: Tabellen für jede Fleischsorte

Garen: Was die Temperatur mit dem Fleisch macht

Um zu verstehen, warum unterschiedliche Kerntemperaturen zu unterschiedlichen Garstufen führen, muss man erstmal verstehen, was beim Garen mit dem Fleisch passiert. Fleisch besteht aus Muskelfasern und die bestehen wiederum aus Proteinen, also aus Eiweiß. **Ab 50 °C fängt dieses Eiweiß an zu stocken.** Das heißt, dass sich die Struktur löst und lockerer wird.

Das im Bindegewebe enthaltene Kollagen wird bei 70 °C ebenfalls aufgebrochen und zu Gelatine, das macht das Fleisch besonders zart. Es ist allerdings **eine Gratwanderung**: Wenn die Temperaturen weiter steigen, schließt sich das Kollagen wieder zusammen und das Fleisch wird zäh. Fleisch mit hohem Bindegewebsanteil sollte man daher nicht zu heiß zubereiten.

Mit der richtigen Kerntemperatur zum guten Geschmack

Neben der Konsistenz hat das Garen noch viele weitere Einflüsse auf das Fleisch. **Bei hohen Temperaturen werden zum Beispiel Bakterien, Pilze und andere Keime vollständig abgetötet,** das Fleisch wird dadurch besser haltbar.

Wohl am wichtigsten ist aber die Veränderung im Geschmack. Die Hitze kitzelt aus dem Fleisch die Aromen heraus, verleiht dem

Grillgut eine leckere Kruste und sorgt für einen sagenhaften Duft. Nicht ganz unschuldig daran ist die sogenannte **Maillard-Reaktion**. Wenn sich durch die Hitze Eiweiß- und Zuckermoleküle miteinander verbinden, **entstehen die klassischen Röstaromen,** die wir so lieben. Das Fleisch wird durch die Temperatur also stark verändert und je größer der Temperaturunterschied, desto stärker der Geschmacksunterschied.

Wie hängt die Kerntemperatur mit der Garstufe zusammen?

Die Kerntemperatur bestimmt, wie gar das Fleisch tatsächlich ist. **An der Oberfläche wird es deutlich schneller gar als im Inneren, daher ist die Kerntemperatur hier ausschlaggebend.** Sie wird an der dicksten Stelle des Stücks gemessen, am besten mit einem Hilfsmittel wie zum Beispiel einem Grillthermometer. **Zu jeder Garstufe und auch zu jeder Fleischsorte gehört eine andere Kerntemperatur,** die je nach Zubereitungsart auch unterschiedlich schnell erreicht wird.

Welche Garstufen gibt es bei Steaks und wie unterscheiden sie sich?

Ob Rinder- oder Schweinefilet oder einfach ein gutes Roastbeef: Jeder mag sein Steak unterschiedlich – von richtig blutig bis gut durch. Hier eine Übersicht aller Garstufen und was sie bedeuten.

Deutsch	Englisch	Kerntemperatur	Beschreibung

blau / roh / stark blutig	blue / raw	20 °C	Das Fleisch ist innen noch völlig roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Außen ist eine leichte braune Kruste und das Fleisch gibt auf Druck hin stark nach.
blutig / englisch / Kern roh	rare / underdone	> 45 °C	Im Kern ist das Fleisch noch blutig und saftig, am Rand wird es schon leicht rosa. Drei Viertel sind noch roh, die Kruste ist braun und knusprig.
hellrosa / rosa	medium rare	„> 55 °C	Der Klassiker für Steaks: Innen nicht mehr ganz roh, sondern durchgehend zart rosa. Außen eine knusprige Kruste.
halb durch	medium	60 °C	Der Kern ist immer noch zartrosa während von das Fleisch nach außen immer fester wird. Der Fleischsaft ist rosa.
fast durch	medium well	65 °C	Das Steak ist fast komplett durchgebraten. Die Kruste ist dunkelbraun, das Fleisch gibt bei Druck kaum noch nach.
durch	well done	70 °C	Das Fleisch ist bis zum Kern durchgebraten und braun. Der Biss ist kräftig.

Die Temperaturangaben können von Fleischsorte zu Fleischsorte schwanken und geben eine grobe Orientierung.

Tabelle: Welche Kerntemperatur für welches Fleisch?

Während fast rohes Rindfleisch saftig und gut schmeckt, ist die Garstufe „raw“ für Geflügel völlig ungeeignet. Es gibt eben nicht die eine Kerntemperatur, die für jede Fleischsorte perfekt ist. Deshalb hier die wichtigsten Kerntemperaturen im Überblick

Kerntemperaturen für Rindfleisch

Teilstück	medium rare	medium	well done
Entrecôte	–	56 °C	–
Rinderbrust	–	–	90-95 °C
Rinderfilet	38-55 °C	55-58 °C	–
Roastbeef	53 °C	55-60 °C	–
Tafelspitz	–	55 °C	90 °C
Côte de Boeuf	48 °C	53-55 °C	–
T-Bone-Steak	49 °C	54-58 °C	–

Kerntemperaturen für Schweinefleisch

Teilstück	medium	well done
Schweinefilet	58 °C	65 °C
Schweinenacken	–	70-75 °C
Schweinerücken	65-70 °C	–
Spareribs	65 °C	85 °C

Kerntemperaturen für Lammfleisch

Teilstück	medium	well done
Lammkarree	55 °C	–
Lammkeule	60 °C	70-72 °C
Lammrücken	60-62 °C	68 °C

Kerntemperaturen für Kalbfleisch

Teilstück	medium	well done
Kalbsfilet	60 °C	–
Kalbskarree	65-70 °C	–
Kalbsspareribs	–	75 °C

Kerntemperaturen für Geflügel

Teilstück	medium	well done
Ente	–	80-90 °C
Entenbrust	62-65 °C	–
Gans	75-80 °C	90-92 °C
Hähnchen	–	80-85 °C
Hähnchenbrust	–	72 °C
Pute	–	80-90 °C
Truthahn	–	80-85 °C

Tipp: Bei Geflügel ist es besonders wichtig, das Fleisch gut durchzugaren, weil hier eine erhöhte Gefahr von Salmonellen und anderen Bakterien besteht.

Welche Garzeit für welche Garstufe?

Leider kann man diese Frage nicht universell beantworten. Wie lange ein Stück braucht, bis es die richtige Kerntemperatur erreicht hat, **hängt von zu vielen Faktoren ab: Der umgebenden**

Hitze, der Dicke und der ursprünglichen Temperatur des Stücks, der Fleischsorte und vielem mehr. Verlassen Sie sich hier also nicht so sehr auf die Zeit, sondern eher auf Ihr Gefühl und ein paar kleine Helfer, zum Beispiel auf ein Grillthermometer.

Die Fingerdruckprobe – Garstufe einfach ertasten

Dafür brauchen Sie nichts Weiteres als Ihre Hände. Berühren Sie mit dem Daumen die Fingerkuppe des Zeigefingers und tasten Sie mit der anderen Hand den Daumenballen ab – er ist ganz weich und lässt sich leicht eindrücken, genauso wie ein noch rohes Steak. Wenn Sie das Gleiche mit den anderen Fingern machen, wird der Daumenballen bis zum kleinen Finger hin immer fester. **Der Mittelfinger entspricht dabei medium rare, der Ringfinger medium well und der kleine Finger well done.** So können Sie ganz einfach die Garstufe ermitteln, ohne ins Steak reingucken zu müssen.

Fazit zu den Garstufen und Kerntemperaturen

Hitze verändert den Geschmack und die Konsistenz des Fleischs. Wann es am besten schmeckt, hängt nicht nur von der Garstufe, sondern auch vom Teilstück, von der Fleischsorte und von Ihrem persönlichen Geschmack ab. Manche Stücke müssen zwingend durchgegart werden, andere sind fast roh ein Genuss. Die Garstufe lässt sich am besten über die Kerntemperatur ermitteln – oder Sie machen einfach die Fingerdruckprobe.