

Tipps rund um den Backofen

Schmorgerichte verströmen Gemütlichkeit durch ihren Duft, der sich langsam in der Küche ausbreitet. Doch der Backofen ist auch ein grosser Stromfresser. Wir haben Tipps, um bei gleichem Komfort etwas Energie und Geld zu sparen.

- 1.** Ist ein Schmortopf zugedeckt, kann man statt Ober- und Unterhitze auch die Umluftfunktion nutzen und die Temperatur um 20°C reduzieren.
- 2.** Bei Schmorgerichten den Ofen nicht vorheizen, dafür 5 Minuten länger garen – in diesen 5 Minuten den Ofen aber bereits ausschalten.
- 3.** Bei längerer Schmorzeiten das Gemüse mit dem Fleisch im Ofen garen, es jedoch erst später hinzufügen.
- 4.** Auf das Anbraten von Fleisch kann man bei gut gewürzten Schmorgerichten verzichten, um Energie zu sparen. Oft dem Anbraten zugeschriebene Röstaromen setzen sich im Ofen meistens nicht gegen die Gewürze durch. In anderen Weltgegenden kennt man Anbraten ohnehin nicht, da es nur eine Hitzequelle gibt.

Kalbsrollbraten mit Rohschinken

Eine runde Sache aus dem Ofen: Kalbsrollbraten, gefüllt mit Salbei und Rohschinken, geschmort auf Gemüse in würziger Sauce.

Rezept auf migusto.ch

Lass sie nur schmoren

Unsere Klassiker mit Fleisch, Gemüsen oder Früchten sind schnell vorbereitet – den Rest erlediat der Schmortopf oder der Ofen.

Randen-Schmortopf

Die in Bouillon und Rotwein geschmorten Randen werden zum bekömmlichen Vegi-Hauptgericht, ergänzt man sie mit anderen Gemüsen wie Karotten, Sellerie, Tomaten, Lauch oder Kartoffeln.

Rezept auf migusto.ch



Geschmorte Birnen mit Pilzen und Preiselbeeren

Diese fruchtige Beilage überzeugt mit spezieller Harmonie: Dafür sorgen Aromen der süssen Birnen und Preiselbeeren mit denen der Pilze.
Rezept auf migusto.ch

Coq au vin

Zutaten für 4 Personen

1,2 kg	Pouletstücke ohne Haut, z. B. Ober- und Unterschenkel
½ Bund	Kräuter, z. B. Thymian
5 dl	Rotwein
120 g	Bratspecktranchen
200 g	Gemüse, z. B. Karotten; Sellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
70 g	Tomatenpüree
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Am Vortag Poulet, Kräuter und Rotwein in eine Schüssel geben. Abdecken und über Nacht marinieren lassen.

2. Am Zubereitungstag Speck in breite Streifen, Gemüse in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Fleisch und Kräuter aus der Marinade heben. Öl in einem grossen Schmortopf erhitzen. Poulet rundum ca. 2 Minuten braten. Speck, Gemüse, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter aus der Marinade dazugeben. Ca. 2 Minuten braten. Tomatenpüree beigeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade dazugiessen. Poulet bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Ossobuco mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen

4	Tomaten
200 g	Sellerie
2	Knoblauchzehen
4	Kalbshaxen à ca. 250 g
1 TL	scharfer Paprika
	Salz, Pfeffer
1 EL	Mehl
	HOLL-Rapsöl zum Braten
2 EL	Tomatenpüree
4 dl	Kalbsfond
2	Lorbeerblätter

Zubereitung

1. Tomaten und Sellerie in Würfel schneiden. Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Kalbshaxen kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl gleichmässig bestreuen.

2. Backofen auf 180 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Haxen darin rundum kräftig anbraten. Tomatenpüree, Gemüswürfel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Mit Fond ablöschen. Lorbeerblätter begeben. Haxen zugedeckt im Ofen ca. 70 Minuten weich schmoren. Fleisch aus der Sauce nehmen. Lorbeerblätter entfernen. Sauce etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Alle Rezepte auf migusto.ch



Bœuf bourguignon

Hauptgericht für 4 Personen

300 g	Karotten
3	Knoblauchzehen
100 g	Bratspecktranchen
3 EL	Rapsöl
800 g	Rindsragout
	Salz, Pfeffer
1 EL	Tomatenpüree
4 dl	Rotwein
3 dl	Bratenfond
200 g	Saucenzwiebeln
2 EL	Butter
1½ EL	Mehl
125 g	Pilze, z. B. Eierschwämmli oder Champignons
einige	Thymianzweige

Zubereitung

Karotten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch halbieren und etwas zerquetschen. Speck in Streifen schneiden. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Fleisch portionenweise rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Knoblauch begeben und mitbraten. Püree dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen. Fond und Karotten begeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden weich schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit die Saucenzwiebeln dazugeben und fertig schmoren. Die Hälfte der Butter mit Mehl verkneten. Zum Fleisch geben und unter Rühren köcheln, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In der restlichen Butter Pilze und Thymianzweige rundum anbraten und mit dem Bœuf bourguignon anrichten.

