

Zarte Schule

Confieren nennt man das sanfte Garen in Fett. Fleisch, Fisch oder Gemüse lässt sich so besonders schonend zubereiten. Gerade wird die Methode wiederentdeckt

VON GEORG ETSCHKEIT

Zugegeben, wie der Gipfel der Genüsse sehen die confierten Entenschenkel aus der Vakuumpackung nicht gerade aus, mit ihrer gräulichen Farbe und den Mengen an gelblichem Fett. Doch wenn man die Keulen sorgfältig von der Schmiere befreit, für die ultimative Umami-Dröhnung vielleicht mit einer Marinade aus Honig und Sojasoße bepinselt und sie dann im Backofen goldgelb überbräunt, wird man diese uralte Konservierungs- und Garmethode der ländlichen Küche zu schätzen wissen. Jedenfalls wird man selten ein mürberes, aromatischeres Enten- oder Gänsefleisch gegessen haben.

Auch wegen solcher Ergebnisse kommt das gute alte Confieren gerade zu neuen, manchmal unerwarteten Ehren. Nicht nur in höheren kulinarischen Sphären übrigens und nicht nur in der Fleischküche. Auch Gemüse, dazu später, wird in Fett gegart großartig zart und behält seinen Eigengeschmack. Und bevor jemand sich Sorgen macht: Nein, das Fett geht nicht ins Gargut über. Mal abgesehen davon, dass Entenkeule generell kein leichter Snack ist, wird das Essen also nicht zwangsläufig üppiger als sonst.

In Deutschland sind Confits, verpackt in Gläsern, Dosen oder vakuumierten Plastikbeuteln, vor allem als essbare Urlaubssouvenirs bekannt. Doch auch hierzulande (wieder)entdecken immer mehr Köche diese Methode, darunter Christian Baur, Küchenchef des nun wieder mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Traditionsrestaurants „Schwarzer Adler“ in Oberbergen im Kaiserstuhl. Neben dem ursprünglichen Sinn des Confierens, verderbliche Lebensmittel haltbar zu machen, besitze diese Art der Zubereitung von Fleisch, Fisch und Gemüse viele Vorteile, sagt Baur. „Das Gargut bleibt stets saftig, selbst wenn die Garzeit überschritten wird, und das Aroma von Gewürzen und Kräutern wird optimal ins Produkt transportiert.“ Für Christoph Grassl, Küchenleiter bei der Steigenberger Akademie in Bad Reichenhall ähnelt Confieren dem mittlerweile auch bei Hobbyköchen beliebten Sous-vide-Garen. „Auch hier wird mit Luftabschluss, niedrigen Temperaturen und entsprechend längeren Garzeiten gearbeitet“, sagt Grassl. „Außerdem ist die Methode sehr verlässlich, was ein optimales Garergebnis anbelangt.“

Das aus dem Französischen stammende Wort Confieren heißt „einmachen“, woraus sich auch die süße Konfitüre ableitet. In Bezug auf Fleisch bedeutet es: Garen im (idealerweise eigenen) Fett und auf relativ niedriger Temperatur, wobei das Fett nach dem Prozess des schonenden Erhitzens und Wiederabkühlens als Medium der Aufbewahrung dient. Klassischerweise werden vor allem im Südwesten Frankreichs Gänse- und Ententeile auf diese Weise behandelt. Die Tradition des klassisch-französischen Confits ist eng mit der nicht nur bei Tierschützern verpönten Herstellung von Gänse- und Entenstopfleber verbunden. Denn dabei fällt viel Geflügelfleisch an, das nur teilweise frisch verkauft werden kann. Der Rest wird eben zu Confit verarbeitet, wobei das Fett verhindert, dass das Fleisch schnell oxidiert und verdirbt.

Clou bei confiertem Fleisch ist, dass man es kalt und warm mit vergleichbarem Genuss essen kann. Vom Fett befreit ähnelt es in der Konsistenz einem Pulled Pork und kann zur Anreicherung von ganz verschiedenen Salaten verwendet werden. Warm ist es traditionell Bestandteil eines Cassoulets, eines rustikalen französischen Bohneneintopfs, aber man kann

seiner Fantasie freien Lauf lassen und auch ein vorzügliches asiatisches Wokgericht daraus zubereiten oder eine venezianisch angehauchte Entensoße für Spaghetti oder die dickeren Bigoli, eine Pasta-Spezialität aus der Gegend von Verona. Und natürlich spricht nichts gegen einen Enten- oder Gänseburger, abgesehen von der Tatsache, dass die dafür benötigten Cocktailsoßen meist auch den hier besonders feinen Fleischgeschmack überdecken. Aber das gilt bekanntlich für alle Burger.

Auch für die Münchner Sterneköchin Sigi Schelling („Werneckhof“) ist Confieren die Methode der Wahl. Bei ihr landet fast jedes Kurzgebratene – ob Hühnerbrust, Rinderfilet oder auch Fisch - zunächst in einem Bad aus Öl oder geklärter Butter, um hernach kurz zu rasten und dann im Ofen den letzten Schliff zu bekommen. „Das Ergebnis ist so wunderbar zart und saftig, dass mich die Gäste immer fragen, wie ich das gemacht habe“, sagt Schelling. Ihr Kollege Christian Baur tischt seinen Gästen von Zeit zu Zeit eine sanft in Olivenöl confierte Kaninchenkeule auf und erntete damit Beifall auch bei jenen, die dem Tier normalerweise kulinarisch wenig abgewinnen können. „Das zurückbleibende Öl verwende ich gerne für ein Risotto oder zum Anbraten von mediterranem Gemüse“, verrät der Sternekoch.

Jenseits von Geflügel und Schwein bietet sich Confieren besonders bei Fisch an. „Weil Fisch wenig eigenes Fett besitzt, nehme ich dafür gerne unser eigenes Traubenkernöl oder braune Butter“, sagt Baur. Schottischer Lachs eigne sich für ein solches Ölbad ganz besonders. Nachteil: Das fischelnde Öl muss nachher entsorgt werden, auch weil es sich wegen der ins Öl gelangten Eiweißbestandteile nicht lange hält. Man sollte deshalb – vor allem angesichts der steigenden Preise für Speiseöl – überlegen, ob sich der Aufwand lohnt, oder man ein ähnliches Ergebnis auch mit anderen schonenden Garmethoden wie Dämpfen erzielen kann.

Schon vor gut zehn Jahren hatte der bekannte Gastrokritiker Wolfram Siebeck in einem seiner berühmten Weihnachtsmenüs das Verfahren für die Zubereitung von Saiblingsfilets angepriesen und sich gewundert, warum man die Methode nicht „in warmem Öl garen“ nennt. Damit hatte er nicht unrecht, darf doch die Temperatur des Öls beim Confieren nie so heiß werden wie in der Fritteuse, es reichen etwa 70 Grad. Erfahrene Köche brauchen zur Kontrolle kein Thermometer, sondern machen das, was man bei erwärmtem Öl eigentlich vermeiden sollte. Sie stecken den Finger hinein. Tut's nicht weh, ist die Temperatur in Ordnung. Nachmachen nicht empfohlen! Vier, fünf Minuten sollen die Filets im Öl baden, aber wenn es etwas mehr ist, geht die Welt auch nicht unter, denn richtig trocken oder hart wird der Fisch so schnell nicht bei dieser Behandlung.

Confieren gilt übrigens zu Unrecht als Methode für Karnivoren. Auch (mediterrane) Gemüse wie Artischocken, Tomaten, Zucchini oder Pilze werden toll, wenn man sie schonend in Öl gart. Wobei das Öl wunderbar für die Zubereitung einer Vinaigrette weiterverwertet werden kann. Für ein schnelles Tomatenconfit muss man die Kugeln nur halbieren und auf einem eingeölten Backblech verteilen, dann pfeffern, salzen, ein wenig Zucker hinzufügen und, je nach Gusto etwas frischen Thymian, Rosmarin oder Oregano. Sodann mit bestem Olivenöl begießen, wobei die Früchte nicht darin ersaufen müssen. Im Ofen werden sie anschließend mehr getrocknet als gebacken. Will man sie einwecken, braucht es natürlich mehr Öl.

Auf ähnliche Weise lässt sich aus frischem Knoblauch ein köstliches, vielseitig verwendbares Knoblauchconfit kreieren: Die Zehen in kochendem Wasser kurz blanchieren, häuten, mit Öl bedecken und bei moderater Temperatur so lange garen, dass sie noch nicht zerfallen. Danach lassen sie sich gut einwecken und können bei Bedarf frischen Knoblauch beliebig ersetzen. Vorteil: Knoblauch verliert durchs Confieren seine Penetranz und löst sich, weil schön weich gekocht, auch in kalten Salaten und Soßen fast vollständig auf. Solo

schmeckt confierter Knoblauch wie ein pikantes Konfekt. Und keine Angst: Man riecht danach nicht aus dem Mund!