



# Gargut temperieren

Tipp von Esther Kern



Sie planen ein Essen mit Fisch oder Fleisch? Dann unbedingt das Gargut frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, um es zu temperieren. Das rät Marcel Skibba, Küchenchef im IGNIV in St. Moritz und V-ZUG Ambassador.

Warum? «Fisch und Fleisch garen gleichmässiger bis in den Kern, da dieser nicht wesentlich kälter ist als das ihn umgebende Fleisch», sagt Marcel Skibba. Zudem lässt sich das Produkt schonender verarbeiten: «Man kann bei temperiertem Fleisch oder Fisch niedrigere Temperaturen wählen», so Skibba. Als schönen kleinen Nebeneffekt spart man so auch Energie, da die Garzeit verkürzt wird.

Wie lange vor dem Kochen sollte man denn das Gargut aus dem Kühlschrank nehmen? «30 bis 40 Minuten sollten reichen», sagt der Profi.