

Slow & Low

Früher ein Geheimtipp des amerikanischen BBQ, heute unter Carnivoren weit verbreitet und sehr geschätzt: schön langsames Garen von Fleisch bei niedrigen Temperaturen.

Diese Methode verspricht doppelten Genuss, denn das Fleisch wird bei dieser Garmethode außergewöhnlich zartsaftig und die Zubereitung ist komplett stressfrei, egal ob das Fleisch klassisch amerikanisch auf dem BBQ-Grill mit indirekter Hitze, in einem traditionellen Smoker oder schlicht im Backofen zubereitet wird.

Welche Fleischzuschnitte sind geeignet?

Große Fleischstücke – sie dürfen gern gut durchwachsen, also reich an Fett, Sehnen und Bindegewebe sein – eignen sich besonders gut für die Slow & Low Garmethode. Das Kollagen aus dem Bindegewebe verwandelt sich bei niedrigen Temperaturen langsam in Gelatine, die wie ein Schwamm den fleischeigenen Saft aufnimmt und speichert. Das Fleisch bleibt dadurch sehr saftig und wird butterzart.

Durch kurzes abschließendes direktes Grillen bekommt das gegarte Fleisch, sofern gewünscht, das typische Branding. Klassiker für die Slow & Low-Methode sind Spareribs, Beef Brisket und Pulled Pork, die daher auch als Holy Trinity BBQ bezeichnet werden:

- **Nacken- oder Schulterstücke vom Schwein** zerfallen nach entsprechend langer Garzeit – ein zwei bis drei Kilogramm schwerer Schulterbraten braucht so seine acht bis zehn Stunden – im Niedrigtemperaturbereich fast von selbst in feine und saftige Fasern oder lassen sich leicht mit zwei Gabeln auseinanderziehen. Solches Pulled Pork kommt klassisch als Burger in Begleitung von Coleslaw, also Krautsalat, auf den Tisch.
- **Eine gesmoke Rinderbrust** von mehreren Kilo Gewicht ist nach vielen Stunden Garzeit außen rauchschwarz, innen zartrosa und extrem saftig.
- **Rippchen vom Schwein** dürfen gut und gern sechs Stunden gegart werden. Das Fleisch löst sich leicht vom Knochen, vorheriges Marinieren setzt individuelle Akzente.

Doch auch viele andere Zuschnitte vom Schwein oder Rind lassen sich auf diese Weise immer wieder anders und extrem lecker zubereiten. Wie bei allen anderen Zubereitungsarten erreicht das Fleisch auch hier nach einer Ruhephase im Anschluss an die eigentliche Zubereitung sein geschmackliches Optimum.

Die Zubereitungsmöglichkeiten

BBQ-Grill

Der Deckel auf dem Grill ist die Voraussetzung für schonendes, indirektes Zubereiten nach der Slow & Low-Methode. Anders als Würstchen oder Steaks, die direkt über der glühenden Kohle bei großer Hitze kurz gegrillt werden, erreichen größere Zuschnitte erst beim indirekten Grillen mit geschlossenem Deckel ihren Geschmackshöhepunkt. Bei niedrigen Temperaturen benötigt das Fleisch eine deutlich längere Garzeit. Der Deckel wirkt dabei wie ein Reflektor für die Hitze. Unter dem geschlossenen Deckel zirkuliert die heiße Luft und gart das Fleisch gleichmäßig von allen Seiten. In der Ruhe liegt die Kraft: Ganz ohne Hektik gelingt das Fleisch ohne Wenden und ohne ständiges Öffnen des Deckels am besten. Die Grillzeit ist lang, doch das Fleisch trocknet weder aus, noch kann es verbrennen – ganz im Gegenteil bleibt super saftig, die Eigenaromen können sich perfekt entwickeln.

Die glühende Holzkohle oder die Holzkohlebriketts liegen beim indirekten Grillen entweder nur auf einer Seite, gleichmäßig verteilt auf beiden Seiten oder als Ring auf dem Kohlenrost. Das Fleisch kommt also nicht direkt über der Hitzequelle auf den Rost, sondern über dem Bereich ohne Glut. Eine Tropfschale fängt das herabtropfende Fett auf, so gelangt es nicht in die Glut und kann nicht verbrennen. Füllt man bei langen Garzeiten etwas Wasser in die Schale, wird die Luft im Grill schön feucht gehalten. Das Fleisch wird bei dieser Methode an der Oberfläche nicht so scharf gebraten, sondern gart sanft bis zur gewünschten Kerntemperatur durch.

Beim indirekten Grillen sollte die Temperatur, die über ein grilleigenes Thermometer kontrolliert werden kann, über den gesamten Zeitraum möglichst konstant gehalten werden. Zum einen lässt sich die Hitze über die Luftzufuhr regulieren: Eine größere Luftzufuhr beschleunigt das Feuer, eine gedrosselte Zufuhr bremst die Glut und mindert die Temperatur. Für ein zügiges und störungsfreies Nachlegen von Holzkohle oder Briketts empfiehlt es sich, das Brennmaterial in einem Anzündkamin rechtzeitig vorzubereiten. Besondere Raucharomen lassen sich durch Zugabe von Holzchips erzielen: Diese werden entweder in einer speziellen Räucherbox im Grill platziert oder gegen Ende der Garzeit direkt auf die Glut gegeben. Geeignet sind Chip oder etwas größere Chunks aus Harthölzern wie Ahorn, Buche, Eiche oder Erle oder auch aus Obst- oder Nussgehölzen.

Smoker

Hier geht es wirklich very slow zu: Große Fleischstücke garen im Smoker – in manchen Geräten können bis zu zwei Zentner Fleisch auf einmal gegart werden – indirekt über viele Stunden in heißer, rauchiger Luft.

Drei separate Bereiche weist dieses urig anmutende Grillgerät auf: die Brennkammer, auch Feuerbox oder Feuerkammer genannt, die Garkammer und den Räucherturm, auch als Kamin bekannt.

In der niedrig liegenden Brennkammer wird der Smoker angeheizt, das allein kann schon mal ein bis zwei Stunden dauern. Der heiße Rauch gelangt von hier in die Garkammer, wo er das Fleisch

umströmt und äußerst schonend bei niedrigen Temperaturen von 80 bis 120 Grad gart. Über den angegliederten Kamin zieht die warme Luft nach oben ab. Der dadurch in der Garkammer entstehende Unterruck sorgt dafür, dass stetig heißer Rauch aus der Feuerkammer nachströmt. Über Luftschieber lässt sich das Feuer in der Feuerbox regulieren, ein Thermometer an der Garkammer zeigt an, ob mehr oder weniger Hitze benötigt wird. Der Deckel sollte möglichst geschlossen bleiben, um unnötige Temperaturschwankungen zu vermeiden.

Als Brennmaterialien eignen sich Holzkohle, Holzkohlebriketts oder Brennholz. Holzkohle erreicht verhältnismäßig schnell sehr hohe Temperaturen, im Vergleich zu Briketts ist die Brenndauer allerdings eher kurz. Häufigeres Nachlegen von Brennmaterial ist hier also erforderlich. Holzkohlebriketts garantieren eine langanhaltende und gleichmäßige Hitzeabgabe, sind also für Slow & Low besonders gut geeignet. Typische geschmacksgebende Raucharomen können durch die Zugabe von Räucherchips erzeugt werden. Scheite von Laubböhlzern wie Buche, Eiche oder Birke entfalten typische Raucharomen, erfordern aber etwas mehr Übung im Handling, da die Hitzeabgabe ungleichmäßiger ist als die von Holzkohlebriketts. Holz von Obstbäumen wie Pflaume oder Apfel entwickeln milde und fruchtige Aromen, kräftiger sind Eiche oder Kirsche, Walnussholz ist sehr intensiv. Ungeeignet sind harzhaltige Nadelhölzer. Alle verwendeten Hölzer sollten gut abgelagert und getrocknet sein.

Geduld ist gefragt beim Garen im Smoker: Das Fleisch wird erst dann aufgelegt, wenn die Temperatur über etwa eine halbe Stunde in der Garkammer konstant bleibt. Das Garen bei niedrigen Temperaturen dauert viele Stunden, je nach Größe und Beschaffenheit des Fleisches vergehen drei bis vier oder auch zehn bis zwanzig Stunden, bis das Fleisch perfekt gegart ist, also außen rauchig dunkel, innen saftigweich und außergewöhnlich aromatisch.

Backofen

Langsam und lecker lässt sich Fleisch auch im Bräter garen. Bindegewebsreiche Zuschnitte gelingen hier mit viel Zeit besonders gut, werden sie doch zartsaftig auf die gewünschte Kerntemperatur gegart.

Die Zubereitung macht kaum Arbeit, eine konstante Temperatur ist im Backofen durch den Regler immer gewährleistet, die ständige Kontrolle und das Nachlegen von Brennstoff entfällt. Für besonders schöne Röstaromen kann man das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, bevor es in den Ofen kommt. Oder man gart es auf den Punkt und brät es abschließend bei großer Hitze kurz vor dem Servieren an.

Die Garzeit ist auch hier bei konstant niedrigen Temperaturen deutlich verlängert, ein Tafelspitz benötigt schon mal fünf bis sechs Stunden. Während des Garens sollte die Ofentür möglichst geschlossen bleiben, um Temperaturschwankungen zu vermeiden. Ein saftiges Stück Fleisch belohnt die Geduld: Bei der Slow & Low-Zubereitung trocknet das Fleisch nicht aus, die äußeren Bereiche werden nicht überhitzt, der Saft bleibt im Fleisch.