

# Braden

Bij braden in de oven wordt gebruik gemaakt van stralingswarmte. Hoewel de meeste ovens tot 250°C opgewarmd kunnen worden, is braden minder efficiënt dan bakken of koken. Dat komt omdat er geen rechtstreekse hitteoverdracht is.

Maar dat weinig efficiënte aspect van de oven, maakt hem in veel gevallen net te verkiezen. Het vlees wordt zeer geleidelijk gegaard en dat is vooral bij grotere stukken vlees een groot voordeel. We denken dan uiteraard onmiddellijk aan rosbief of gebrad, maar ook dik gesneden steaks of koteletten komen beter tot hun recht wanneer ze in de oven worden gegaard. De kern kan mooi garen, zonder dat de buitenzijde te hard gaat korsten. Ook stukken met iets meer bindweefsel hebben voordeel bij een geleidelijke verwarming.

Braden is geen exacte wetenschap: de ene oven is de andere niet, stukken vlees met eenzelfde gewicht kunnen een totaal verschillende diameter hebben. De hier aangegeven braadtijden gelden voor doorsnee huishoudovens en stukken vlees van gemiddeld formaat. Als je echt op zeker wil spelen, is de aanschaf van een kerntemperatuurmeter zeker geen slecht idee.

- **150°C:** Ideaal voor varkensvlees met meer bindweefsel, varkenskroontjes uit de carré met een randje vet en kleine magere stukken varkensvlees (bv. gebrad uit de lage rib of de hesp, buikspek, varkenshaas). Hoe lager de temperatuur, hoe minder vocht verloren gaat, alle collageen wordt omgezet in gelatine: sappig en smakelijk vlees als resultaat
- **170°C:** Ideaal voor varkensfiletgebrad, kalfsvlees en lamsvlees. Een goed compromis om de braadtijd niet te lang te maken en toch voldoende sappigheid te bewaren
- **180-200°C:** Ideaal voor rundvlees. Hoe hoger de temperatuur, hoe sterker de korstvorming. Voor grote stukken eerder in de buurt van 180°C blijven.

## Enkele vuistregels voor geslaagd braadwerk

- Haal het vlees enige tijd op voorhand uit de koelkast. Dep het droog en kruid het pas op het laatste moment. Zout onttrekt vocht uit het vlees.
- Op voorhand in de pan aankleuren is meestal te verkiezen, maar het is geen must. Als je de natuurlijke smaak van vlees verkiest, laat je dit beter achterwege. Anderzijds zorgt aankleuren voor een extra dimensie, en vlees met een mooi korstje wordt in de mond als sappiger ervaren.
- Pas bij het braden het formaat van de braadslee of pan aan. Zeker in een hete oven kan rokende vetstof voor zeer onaangename aroma's zorgen. Voeg een vers klontje boter toe net voor het vlees in de oven gaat om de temperatuur te laten zakken. Wat je ook kan doen, is enkele aromaten (wortel, ui, selder...) rond het vlees leggen. Die voorkomen niet alleen dat het vet verbrandt, ze

geven de braadjus ook een extra smaakdimensie. Ideaal om er nadien een lekkere saus van te maken.

- Pas de temperatuur aan het soort vlees aan. Kleinere, magere stukken rundvlees hebben baat bij een hoge temperatuur van 200°C om een mooie smakelijke korst te krijgen.
- Varkensvlees vaart vaak wel bij een lagere temperatuur van 150 à 170°C. Hoe lager de temperatuur, hoe minder vocht verloren gaat. Voor een sappiger resultaat nemen we er de langere bereidingstijd graag bij. Ook vlees met wat meer bindweefsel wordt beter op lagere temperatuur gegaard. Zo kan alle collageen omgezet worden in gelatine met een smakelijk en sappiger resultaat.
- Regelmatig arroseren of overgieten met het braadvocht is vooral bij hoge temperaturen van belang. Het remt de garing wat af en voorkomt een te droge buitenkant met harde korst.
- Zeker na braden is het belangrijk het vlees te laten rusten. Als het vlees uit de oven komt, is er een vrij groot verschil tussen de temperatuur aan de buitenkant en in de kern. Door het vlees te laten rusten op een warm bord, komt dit weer in evenwicht en zal het vlees steviger aanvoelen. Door het vlees wat te laten afkoelen, is het ook beter in staat zijn sappen terug vast te houden. Een gemiddeld gebraad van zo'n 800 g laat je bij voorkeur minstens een kwartier rusten op een warm bord. Door het met aluminiumfolie af te dekken, blijft het warm, maar dit gaat wat ten koste van de korst. Grote stukken gebraad mag je gerust een half uur laten rusten.