

Soll man Fleisch vor dem Braten abwaschen?

In den meisten Rezepten wird empfohlen, Fleisch vor dem Braten abzuwaschen - doch ist das auch sinnvoll? "Bei Rotfleisch wie von Rind oder Schwein liegen meist frisch angeschnittene, saubere Oberflächen vor, weshalb Wassereinwirkung eher Nachteile mit sich bringt", informiert Professor Goetz Hildebrandt, Veterinärmediziner der Freien Universität Berlin.

So können durch Abwaschen die Muskelfasern aufquellen oder eventuell vorhandene Keime eher auf dem Fleisch verteilt werden, etwa über die Hände oder über den Umweg verunreinigter Flächen und Geräte. Ein Abwaschen ist insofern hygienisch eher bedenklich.

Dies gilt auch für Geflügelteilstücke ohne Haut. Anders verhält es sich bei ganzem Geflügel beziehungsweise bei Portionsstücken mit Haut. In Abhängigkeit von der Schlachttechnologie zeigt sich hier die Oberfläche relativ stärker verschmutzt und gegebenenfalls sind noch Blutreste vorhanden. Hier ist ein Abwaschen vorteilhaft.

Bei der Zubereitung von Fleisch spielt auch der optimale Garzustand eine wichtige Rolle. Im Gegensatz zu Rindfleisch müssen Schweinefleisch und insbesondere Geflügelfleisch vollständig durchgegart werden. Eine Kerntemperatur von 70 Grad sollte dabei mindestens erreicht werden. Zur Überprüfung der Temperatur bietet sich ein Bratenthermometer an.