

# Rindfleisch

| Fleischbezeichnung               | Anbratzeit  | Zeit im Ofen | Ofentemperatur | Kerntemperatur    |
|----------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------|
| Chateaubriand (ca. 800g)         | ca. 5 Min.  | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Entrecôtes (je ca. 200g)         | ca. 2 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Entrecôtes doubles (je ca. 400g) | ca. 6 Min.  | ca. 50 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filet (ca. 800 g)                | ca. 5 Min   | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filet (ca. 1150 g)               | ca. 5-6 Min | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filetbeefsteaks (je ca. 180 g)   | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filets mignons (je ca. 70g)      | ca. 4 Min.  | ca. 20 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Hohrücken (ca. 800 g)            | ca. 15 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Hohrücken (ca. 3,2 kg)           | ca. 15 Min. | ca. 4½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Hohrückensteaks (je ca. 200g)    | ca. 4 Min.  | ca. 45 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Huft (ca. 800 g)                 | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Roastbeef (ca. 800 g - 1 kg)     | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Rumpsteaks (je ca. 200g)         | ca. 4 Min.  | ca. 50 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Tournedos (je ca. 100 g)         | ca. 4 Min.  | ca. 30 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |

Die Garstufe für Rindfleisch in unseren Rezepten ist immer "à point" gemeint (d. h. Kerntemperatur 55 Grad). Wer das Fleisch lieber etwas mehr gegart mag, kann die Kerntemperatur auf 60 Grad ansteigen lassen. Wird das Fleisch "saignant" gewünscht, verkürzt sich die Garzeit etwas und die Kerntemperatur liegt dann bei etwa 50 - 55 Grad. Die geläufigen Fachausdrücke für die Garstufen von Fleisch sind vollständigkeitshalber am Ende dieser Seite detailliert aufgeführt. Welche Garstufe gewünscht wird ist Geschmackssache und ist jedem selbst überlassen.

## Kalbfleisch

| Fleischbezeichnung             | Anbratzeit  | Zeit im Ofen | Ofentemperatur | Kerntemperatur    |
|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------------|
| Falsches Filet (ca. 600g)      | ca. 10 Min. | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filet (ca. 800g)               | ca. 5 Min.  | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Filet (ca. 1150 g)             | ca. 5-6 Min | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Hohrücken am Stück (ca. 800g)  | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Kalbshuftsteaks (je ca. 200g)  | ca. 4 Min.  | ca. 30 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Koteletts (je ca. 200 g)       | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 60 Grad           |
| Koteletts am Stück (ca. 1 kg)  | ca. 15 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 60 Grad           |
| Medaillons (je ca. 80 g)       | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Nierstück am Stück (ca. 800 g) | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Nierstücksteaks (je ca. 200g)  | ca. 4 Min.  | ca. 30 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad (à point) |
| Runde Nuss (ca. 800g)          | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 60 Grad           |

## Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinefleisch)

| Fleischbezeichnung             | Anbratzeit  | Zeit im Ofen | Ofentemperatur | Kerntemperatur |
|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| Filet (ca. 400 g)              | ca. 5 Min.  | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Koteletts (je ca. 200 g)       | ca. 4 Min.  | ca. 45 Min.  | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Koteletts am Stück (ca. 1 kg)  | ca. 15 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Medaillons (je ca. 80g)        | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Nierstück am Stück (ca. 800 g) | ca. 10 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Nuss (ca. 800 g)               | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Schweinehals (ca. 800 g)       | ca. 10 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |

## Lammfleisch

| Fleischbezeichnung                | Anbratzeit  | Zeit im Ofen | Ofentemperatur | Kerntemperatur |
|-----------------------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| Lammgigot (ca. 2 kg) mit Knochen  | ca. 25 Min. | ca. 2½ Std.  | 80 Grad        | 60 Grad *      |
| Lammhüftli (je ca. 200 g)         | ca. 5 Min.  | ca. 1 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad        |
| Lammhüftli (je ca. 200g), gefüllt | ca. 8 Min.  | ca. 1 Std.   | 80 Grad        | 55 Grad        |
| Lammnierstücke (je ca. 200g)      | ca. 3 Min.  | ca. 30 Min.  | 80 Grad        | 55 Grad        |
| Lammrack (ca. 400 g)              | ca. 4 Min.  | ca. 1½ Std.  | 80 Grad        | 55 Grad        |

### \* Anmerkung

Beim Lammgigot muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

## Geflügel- \* / Kaninchen- / Hirsch- / Reh-Fleisch

| Fleischbezeichnung               | Anbratzeit  | Zeit im Ofen   | Ofentemperatur | Kerntemperatur |
|----------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|
| Entenbrüstli * (je ca. 200 g)    | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.    | 90 Grad *      | 65 Grad        |
| Perlhuhnbrüstli * (je ca. 180 g) | ca. 4 Min.  | ca. 50 Min.    | 90 Grad *      | 70 Grad        |
| Pouletbrüstli * (je ca. 180 g)   | ca. 4 Min.  | ca. 50 Min.    | 90 Grad *      | 70 Grad        |
| Pouletröllchen * (je ca. 180 g)  | ca. 4 Min.  | ca. 50 Min.    | 90 Grad *      | 70 Grad        |
| Rehbäggli (ca. 400g)             | ca. 4 Min.  | ca. 1 Std.     | 80 Grad        | 60 Grad        |
| Reh-Medaillons (je ca. 80g)      | ca. 4 Min.  | ca. 50 Min.    | 80 Grad        | 60 Grad        |
| Hirschrücken (ca. 3,2 kg)        | ca. 15 Min. | ca. 4½ Std.    | 80 Grad        | 60 Grad        |
| Hirsch-Entercôte (je ca. 150g)   | ca. 4 Min.  | ca. 50-55 Min. | 80 Grad        | 60 Grad        |
| Kaninchenschenkel (je ca. 200g)  | ca. 6 Min.  | ca. 1¼ Std.    | 80 Grad        | 65 Grad        |

### \* Anmerkung

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hühnchen etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern die Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.

## Fleischsorten welche sich nicht zum Niedergaren eignen

Nicht geeignet sind Muskelfleischstücke welche von den Tieren stark beansprucht werden und deshalb schon von der Struktur her weniger zart sind, oder Fleischstücke, welche einen vermehrten Anteil an Fett und/oder Sehnen aufweisen. Dazu gehören beispielsweise Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, Haxen, aber auch Rollbraten und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen oder Geflügel.

## Garstufen beim Fleisch

- v **blau, roh**, (engl.: raw, franz.: bleu): Das Fleisch ist innen noch fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste.
- v **blutig bis rosa**, (engl.: rare, franz.: saignant): Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach außen hin noch rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.
- v **rosa, englisch**, (engl.: medium rare, franz.: à point, anglaise): Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.
- v **halb durchgebraten**, (engl.: medium, franz.: demi-anglais): Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.
- v **durchgebraten**, (engl.: well done, franz.: bien cuit): Das Fleisch ist nicht mehr rosafarben und völlig durchgebraten.