

# Garen bei 120 Grad – Gartabelle

Diese Zubereitungsart eignet sich für eher durchzogene, weniger edle Fleischstücke, aber auch für Geflügel und Fisch. Durch die lange Garzeit – bis zu 7 Stunden – werden auch preiswerte Stücke wunderbar zart und saftig.

<b>Kalbfleisch</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Kern-temperatur</b>
Braten (Hals, ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 1¼ Std.	80 Grad
Brust am Stück (ca. 1 kg)	ca. 8 Min.	ca. 4½ Std.	90 Grad
Brustschnitten (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 2¾ Std.	**
Brustspitz (ca. 1½ kg)	ca. 8 Min.	ca. 5 Std.	90 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800 g)	ca. 8 Min.	ca. 80 Min.	60 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 6 Min.	ca. 45 Min.	60 Grad
Nuss (ca. 800 g)	ca. 8 Min.	ca. 1¼ Std.	63 Grad
Rack (ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	65 Grad
<b>Rindfleisch</b>			
Braten (Schulter, ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 5 Std.	90 Grad
Braten (Schulter, ca. 2 kg)	*	ca. 7 Std.	95 Grad
Federstück	ca. 8 Min.	ca. 5 Std.	90 Grad
Hohrücken (ca. 800 g)	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	55 Grad
<b>Schweinefleisch</b>			
Braten (Hals, ca. 1½ kg)	*	ca. 6 Std.	90 Grad
Braten (Schulter, ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 3½ Std.	80 Grad
Brust (ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 3 Std.	90 Grad
Brustspitzen (ca. 1½ kg)	ca. 4 Min.	ca. 3½ Std.	**
Brustspitz-Rippchen (ca. 1½ kg)	ca. 2 Min.	ca. 3 Std.	**
Falsche Filets (je ca. 300 g)	ca. 5 Min.	ca. 35 Min.	65 Grad
Haxen (je ca. 500 g)	ca. 8 Min.	ca. 5 Std.	**
Nierstück am Stück, gefüllt (ca. 800 g)	ca. 8 Min.	ca. 80 Min.	**
Rack (ca. 1,2 kg)	ca. 8 Min.	ca. 1½ Std.	65 Grad