

Niedergartabelle

Betty Bossi

Die unten stehenden Zeiten verstehen sich als Richtwerte. Je nachdem, wie heiss und wie lange angebraten wird, kann sich die Garzeit im Ofen etwas verkürzen oder verlängern. Auch die Ofentemperatur kann schwanken, was einen Einfluss auf die Gardauer haben kann. Es ist deshalb wichtig, auf die Kerntemperatur des Fleisches zu achten.

Kalbfleisch	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Falsches Filet (ca. 600g)	ca. 8 Min.	ca. 1½ Std.	60 Grad
Filet (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	60 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Huftsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	60 Grad
Koteletts (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	60 Grad
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Nierstücksteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	60 Grad
Nuss (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	60 Grad
Schulterfilet (ca. 400g)	ca. 8 Min.	ca. 1½ Std.	60 Grad

Rindfleisch	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Chateaubriand (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	55 Grad (à point)
Entrecôte am Stück (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad (à point)
Entrecôtes (je ca. 200g)	ca. 2 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad (à point)
Entrecôtes doubles (je ca. 400g)	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	55 Grad (à point)
Filet (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	55 Grad (à point)
Filet-Beefsteaks (je ca. 180g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	55 Grad (à point)
Filets mignons (je ca. 70g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	55 Grad (à point)
Huft (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	55 Grad (à point)
Rumpsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	55 Grad (à point)
Tournedos (je ca. 100g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	55 Grad (à point)

Die Garstufe für Rindfleisch in den Rezepten ist immer à point angegeben (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 50–55 Grad.

Schweinefleisch	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Filet (ca. 400g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	60–65 Grad
Koteletts (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	60–65 Grad
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 8 Min.	ca. 3 Std.	60–65 Grad
Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	60–65 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 3 Std.	60–65 Grad
Nuss (ca. 800g)	ca. 8 Min.	ca. 2 Std.	60–65 Grad

Lamm	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Gigot mit Knochen (ca. 2 kg)	ca. 25 Min.	ca. 2½ Std.	60 Grad
Hüftli (je ca. 200g)	ca. 5 Min.	ca. 1 Std.	55 Grad
Hüftli (je ca. 200g), gefüllt	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	55 Grad
Nierstücke (je ca. 200g)	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.	55 Grad
Rack (ca. 400g)	ca. 4 Min.	ca. 1½ Std.	55 Grad

Geflügel*/Kaninchen	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kerntemperatur
Entenbrüstli* (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	65 Grad
Kaninchenschenkel (je ca. 200g)	ca. 6 Min.	ca. 1¼ Std.	65 Grad
Perlhuhnbrüstli* (je ca. 180g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	70 Grad
Pouletbrüstli* (je ca. 180g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	70 Grad
Pouletröllchen* (je ca. 180g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	70 Grad

* Geflügel wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart.

Garzeiten für Niedergaren umgekehrt

Niedergaren:

Die Kerntemperatur von Fleisch und Geflügel soll ca. 3 Grad niedriger sein als in der Niedergartabelle (siehe oben), da das Fleisch/Geflügel erst nach dem Niedergaren gebraten wird.

Braten:

- kleine/dünne Stücke beidseitig je 1–2 Min.
- grössere Stücke rundum 3–4 Min.

Ausnahme: Rindsfilet bereits bei einer Kerntemperatur von 50 Grad aus dem Ofen nehmen und rundum ca. 3 Min. braten.

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.

Kalbfleisch	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kern-temperatur
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. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 2¼ 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
Rindfleisch			
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
Schweinefleisch			
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

Betty Bossi

Lamm	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Kern-temperatur
Gigot ohne Knochen (ca. 1 kg)	ca. 8 Min.	ca. 1¼ Std.	60 Grad
Schulter ohne Knochen (ca. 1 kg)	ca. 8 Min.	ca. 1¼ Std.	60 Grad
Voressen (Tajine)	*	ca. 2½ Std.	**
Geflügel			
Entenbrüstli (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	65 Grad
Maispouarden-Brüstli (je ca. 200 g)	ca. 2 Min.	ca. 35 Min.	**
Pouletflügeli	ca. 2 Min.	ca. 1½ Std.	**
Pouletschenkel (je ca. 200 g)	ca. 2 Min.	ca. 1¼ Std.	**
Suppenhuhn (ca. 1 kg)	*	ca. 4 Std.	**
Fisch/Meeresfrüchte			
Forellen	*	ca. 40 Min.	**
rohe Riesencrevetten-Schwänze	*	ca. 30 Min.	**

* Diese Stücke werden nicht angebraten.

** Das Fleischthermometer lässt sich bei diesen Stücken nicht einstecken.