

## Zeiten: Braten im Ofen

Fleisch in einer Bratpfanne rundum ca. 8 Min. anbraten und erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat. Noch einfacher: Fleisch direkt im auf 240 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. anbraten, bis sich auf der Oberfläche eine Kruste bildet. Danach das Fleisch bei 180–200 Grad fertig braten.

Fleischstücke	Anbraten	Braten im Ofen
Filet (Kalb, ca. 600 g)	in Pfanne ca. 4 Min.	ca. 20 Min. / 180 Grad
Filet (Schwein, ca. 500 g)	in Pfanne ca. 4 Min.	ca. 15 Min. / 180 Grad
Haxe (Kalb, Schwein, ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min. / 220 Grad	ca. 1½ Std. / 180 Grad
Hohrücken (Rind, ca. 1¼ kg)	ca. 15 Min. / 220 Grad	ca. 20 Min. / 180 Grad (à point)
Lammgigot (ca. 2½ kg)	ca. 10 Min. / 240 Grad	ca. 1 Std. / 180 Grad
Mistkratzerli (je ca. 500 g)	–	ca. 50 Min. / 220 Grad
Nierstück (Kalb, ca. 800 g)	in Pfanne ca. 6 Min.	ca. 20 Min. / 180 Grad
Nierstück (Schwein, ca. 1 kg)	in Pfanne ca. 6 Min.	ca. 40 Min. / 180 Grad
Poulet, ganz (ca. 1,2 kg)	–	ca. 1 Std. / 200 Grad
Pouletflügeli	–	ca. 35 Min. / 220 Grad
Pouletschenkel (je ca. 200 g)	–	ca. 40 Min. / 220 Grad
Rack (Kalb, ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min. / 220 Grad	ca. 50 Min. / 180 Grad
Rack (Lamm, ca. 400 g)	in Pfanne ca. 4 Min.	ca. 20 Min. / 180 Grad
Rack (Schwein, ca. 1¼ kg)	ca. 20 Min. / 220 Grad	ca. 50 Min. / 180 Grad
Rehrücken (ca. 1½ kg)	–	ca. 10 Min. / 240 Grad*
Rindshuft (ca. 800 g)	ca. 10 Min. / 220 Grad	ca. 25 Min. / 180 Grad (à point)
Schulter/Stotzen (Kalb, Schwein, ca. 1¼ kg)	in Pfanne ca. 8 Min.	ca. 1¾ Std. / 180 Grad
Schweinshals (ca. 1¼ kg)	in Pfanne ca. 8 Min.	ca. 2 Std. / 180 Grad

\* ca. 5 Min. im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ruhen lassen.

