

## Niedergartabelle

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.

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

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

# Betty Bossi

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

## Lamm

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

## Geflügel\*/Kaninchen

Entenbrüstli* (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	65 Grad
Kaninchenschenkel (je ca. 200 g)	ca. 6 Min.	ca. 1¼ Std.	65 Grad
Perlhuhnbrüstli* (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	70 Grad
Pouletbrüstli* (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	70 Grad
Pouletröllchen* (je ca. 180 g)	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.