



Niedergaren

Garstufen

deutsch	engl.	franz.	
blau,roh	raw	bleu	innen fast roh
blutig bis rosa	rare	saignant	im Kern leicht blutig
rosa,englisch	medium rare	à point, anglaise	durchgehend rosa

Rindfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Chateaubriand (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1 1/2 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. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1 1/2 Std	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca. 1500g)	ca. 5-6 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filetbeefsteak (je ca. 180g)	ca. 4 Min	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet mignons (je ca. 70g)	ca. 4 Min	ca. 20 Min	80 Grad	55 Grad (à point)
Tournedons (je ca. 100g)	ca. 4 Min	ca. 30 Min	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 800g)	ca. 15 Min	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 3.200g)	ca. 15 Min	ca. 4 1/2 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. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Roastbeef (ca. 800g - 1Kg)	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)

Anmerkung:

Wer das Rindfleisch etwas mehr gegart mag, kann die Kerntemperatur auf 60 Grad ansteigen lassen. Wird das Fleisch "saignant" gewünscht, verkürzt sich die Garzeit etwas. Kerntemperatur 50-55 Grad

Kalbfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Falsches Filet (ca. 600g)	ca. 10 Min.	ca. 1 1/2 Std	80 Grad	55 Grad (à point)
Filetmedaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min	ca. 40 Min	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca.800g)	ca. 5 Min.	ca. 1 1/2 Std	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca.1150g)	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)
Kotletts (je ca.200g)	ca. 4 Min	ca. 40 Min	80 Grad	60 Grad
Kotletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min	ca. 2 Std	80 Grad	60 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800g)	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	55 Grad (à point)



Schweine- / Wildschweinfleisch

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

Lammfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Lammgigot (ca. 2kg) mit Knochen	ca. 25 Min	ca. 2 1/2 Std	80 Grad	60 Grad am Knochen
Lammhüftli (je ca 200g)	ca. 4 Min	ca. 1 Std	80 Grad	55 Grad
Lammhüftli (je ca 200g), gefüllt	ca. 8 Min	ca. 1 Std	80 Grad	55 Grad
Lammnierstück (je ca. 200g)	ca. 3 Min	30 Min	80 Grad	55 Grad
Lammracks (je ca. 400g)	ca. 4 Min	ca. 1 1/2 Std	80 Grad	55 Grad
			80 Grad	55 Grad

Geflügel- * / Kaninchen- / Hirsch- / Rehfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Entenbrüstli * (je ca. 200g)	ca. 4 Min	ca. 40 Min	90 Grad *	65 Grad
Perlhuhnbrüstli * (je ca. 180g)	ca. 4 Min	ca. 50 Min	90 Grad *	70 Grad
Pouletbrüstli * (je ca. 180g)	ca. 4 Min	ca. 50 Min	90 Grad *	70 Grad
Pouletröllchen * (je ca. 180g)	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
Hirsch-Rücken (ca 3.2kg)	ca. 15 Min	ca. 4 1/2 Std	80 Grad	60 Grad
Hirsch-Entrecote (je ca. 150g)	ca. 4 Min	ca. 50-55 Min	80 Grad	60 Grad
Kaninchenschenkel (je ca 200g)	ca. 6 Min	ca. 1 1/2 Std	80 Grad	65 Grad

* Anmerkung

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hähnchen 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.