



Gartabellen

Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind lediglich als Richtwerte zu verstehen. Je nach dem wie heiß und wie lang angebraten wurde, können sich die Garzeiten im Ofen etwas verkürzen oder verlängern. Auch die Ofentemperaturen sind gewissen Schwankungen unterworfen, wodurch dies einen gewissen Einfluss auf die Gardauer haben kann. Es ist deshalb nur wichtig, auf die Kerntemperatur des Fleisches zu achten. Nur die Kerntemperatur des Gargutes ist maßgebend für die Dauer der Garzeit im Ofen.

Rindfleisch

Fleischbezeichnung	Gewicht	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Chateaubriand	800 g	ca. 5 Min.	ca. 1,5 Std	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecotes	je ca. 200 g	ca. 2 Min.	ca. 40 Min	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecotes doubles	je ca. 400 g	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet	800 g	ca. 5 Min.	ca. 1,5 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filetbeefsteak	je ca. 180 g	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filets mignons	je ca. 70 g	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken	800 g	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken	3200 g	ca. 15 Min.	ca. 4,5 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrückensteak	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Huft	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Roastbeef	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Rumpfsteak	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Tournedos	je ca. 100 g	ca. 4 Min.	ca. 30 Min	80 Grad	55 Grad (à point)

Die Garstufe für Rindfleisch ist immer „à point“ gemeint (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 etwa 50 – 55 Grad.



Kalbfleisch

Fleischbezeichnung	Gewicht	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Falsches Filet	600 g	ca. 10 Min.	ca. 1,5 Std	80 Grad	60 Grad
Filet	800 g	ca. 5 Min.	ca. 1,5 Std	80 Grad	60 Grad
Hoherücken am Stück	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Kalbshüftsteak	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts am Stück	1000 g	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Medaillons	je ca. 80 g	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Nierstück am Stück	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Nierstücksteaks	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Runde Nuss	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad

Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinfleisch)

Fleischbezeichnung	Gewicht	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Filet	400 g	ca. 5 Min.	ca. 1,5 Std	80 Grad	60 – 65 Grad
Koteletts	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80 Grad	60 – 65 Grad
Koteletts am Stück	1000 g	ca. 15 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 – 65 Grad
Medaillons	je ca. 80 g	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 – 65 Grad
Nierstück am Stück	800 g	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 – 65 Grad
Nuss	800 g	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 – 65 Grad
Schweinehals	800 g	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 – 65 Grad



Lammfleisch

Fleischbezeichnung	Gewicht	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Lammgigot	2000 g	ca. 25 Min.	ca. 2,5 Std	80 Grad	60 Grad*
Lammhüfte	je ca. 200 g	ca. 5 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammhüfte	je ca. 200 g	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammnierstücke	je ca. 200 g	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	55 Grad
Lammrack	400 g	ca. 4 Min.	ca. 1,5 Std.	80 Grad	55 Grad

*** Anmerkung:**

Beim Lammgigot muss die Kerntemperatur am Knochen gemessen werden!

Geflügel-* /Kaninchen- /Hirsch- /Reh-Fleisch

Fleischbezeichnung	Gewicht	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Entenbrust	je ca. 200 g	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	90 Grad*	65 Grad
Perlhuhnbrust	je ca. 180 g	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad*	70 Grad
Pouletbrust	je ca. 180 g	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	90 Grad*	70 Grad
Pouletröllchen	je ca. 180 g	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	90 Grad*	70 Grad
Rehbacken	400 g	ca. 4 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	60 Grad
Reh-Medaillons	je ca. 80 g	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	60 Grad
Hirsch-Entrecote	je ca. 150 g	ca. 4 Min.	ca. 50 - 55 Min.	80 Grad	60 Grad
Kaninchenschenkel	je ca. 200 g	ca. 6 Min.	ca. 1,25 Std.	80 Grad	60 Grad

*** Anmerkung:**

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie Enten, Hähnchen, etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.



Garstufen beim Fleisch

blau, roh, (engl.: raw, franz.: bleu):

Das Fleisch ist innen noch fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste.

blutig bis rosa, (engl.: rare, franz.: saignant):

Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach außen hin noch rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

rosa, englisch, (engl.: medium rare, franz.: à point, anglaise):

Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

halb durchgebraten, (engl.: medium, franz.: demi-anglais):

Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.

durchgebraten, (engl.: well done, franz.: bien cuit):

Das Fleisch ist nicht mehr rosafarben und völlig durchgebraten

Garverluste Fleisch

Beim Fleisch ist es sehr schwierig, einigermaßen verbindliche Gewichtsverluste anzugeben. Diese hängt sehr stark von der Aufzucht, Lagerung, Zustand des Fleischstückes, der Größe und dem Fachgerechten Garen ab.

Einige Durchschnittswerte:

Größe Fleischstücke

Bratenstück saignant (Roastbeef)	15 – 20 %
Braten durchgegart	25 – 30 %
Geschmortes	30 – 35 %
Gesotten	35 – 40 %
Pochiert	10 – 15 %

Fleischstücke

Sautiert	10 – 15 %
Grilliert	10 – 15 %
Gedünstet	15 – 20 %
Geschmort	25 – 30 %

Geflügel

Ente	30 – 40 %
Gans	35 – 40 %
Poulet	15 – 20 %