

Garzeittabelle für Niedrigtemperaturgaren

KOMPAKT von tobias kocht!

Fleischstück	Bratzeit	Garzeit	Kerntemperatur
LAMM UND WILD bei 80 Grad Ofentemperatur			
Lammkarree	5-6 Min	1 Std 30 Min	55
Lammkeule (2,5 Kilo)	30 Min bei 240*	3 Std	60
Lammrücken	4-5 Min	30 Min	55
Lammkoteletts	1 Min/Seite	30 Min	55
Hirschbraten (1,2 Kilo)	6-8 Min	4 Std 30 Min	60
Hirschmedallions	1 Min/Seite	45 Min	60
Rehschulter (1 Kilo)	8 Min	3 Std	60
KALB UND RIND bei 80 Grad Ofentemperatur			
Roastbeef (1,5 Kilo)	10 Min	2 Std 30 Min	55
Roastbeef (0,8 Kilo)	7 Min	2 Std	55
Kalbsslende (0,8 Kilo)	7 Min	2 Std	60
Kalbfilet - ganz	6 Min	1 Std 30 Min	60
Kalbhaxe (2 Kilo)	10 Min	5 Std	60
Rinderfilet (0,8 Kilo)	5 Min	1 Std 30 Min	55
Filetsteak - medium	1 Min/Seite	30 Min	55
Koteletts	2 Min/Seite	30 Min	60
SCHWEIN bei 80 Grad Ofentemperatur			
Schulterbraten (1,5 Kilo)	30 Min bei 240*	4 Std	65
Schweinelende (0,8 Kilo)	7 Min	2 Std 30 Min	65
Medallions	2 Min/Seite	40 Min	65
GEFLÜGEL bei 90 Grad Ofentemperatur			
Entenbrust (0,2 Kilo)	4 Min	40 Min	65
Hühnerbrust	4 Min	50 Min	70
Perlhuhnbrust	4 Min	50 Min	70

* im Ofen

Wichtige Hinweise:

Sie benötigen unbedingt ein Garthermometer. Testen Sie die Temperatur des Ofens beim 1. Garversuch mit dem Thermometer. Nicht geeignet sind: ganze Kaninchen und ganze Geflügel.

Wie wird's gemacht?

Fleisch mind. 30 Min vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen vorheizen. Fleisch wie angegeben anbraten. Kaltgepresste Öle sind dazu kaum geeignet. (Bei sehr großen Fleischstücken wird das Fleisch anstatt bei hoher Temperatur im Ofen erhitzt) Dann das Fleisch auf ein Backblech oder flacher, feuerfester Form in den Ofen legen. Zentral platzieren. Temperatur mit Garthermometer gegen Ende der Garzeit messen.

Tipp: Große Fleischstücke nach d. Garen in Folie einschlagen, rasten lassen.