

## Brat- und Gartabelle von Fleischstücken

Fleischstück	Anbratzeit in der Pfanne	Garzeit bei 80°C im Ofen*	Warmhaltezeit bei 60 °C im Ofen*
--------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------------

### Kalb

Würfel (in mehreren Portionen)	ca. 1 ½ Min. auf allen Seiten	ca. 20 Min.	bis zu 3 Stunden
Filet-Medallions	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Steak (vom Nierstück)	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Kotelett 200-250 g	ca. 3 Min. beidseitig	ca. 30 Min.	bis zu 45 Min.
ganzes Filet rundum	ca. 5 Min. rundum	ca. 70 Min.	bis zu 45 Min.

### Schwein

Würfel (in mehreren Portionen)	ca. 2 Min. auf allen Seiten	ca. 40 Min.	bis zu 3 Stunden
Filet-Medallions	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Steak (vom Nierstück)	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Kotelett 200-250 g	ca. 5 Min. beidseitig	ca. 30 Min.	bis zu 45 Min.
ganzes Filet rundum	ca. 5 Min. rundum	ca. 55 Min.	bis zu 45 Min.

### Rind

Würfel (in mehreren Portionen)	ca. 2 Min. auf allen Seiten	ca. 2 Stunden	bis zu 3 Stunden
Filet-Medallions	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Rumpsteak, Entrecôte	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 20 Min.	bis zu 15 Min.
Entrecôte double (300–400 g), Tournedos	ca. 8-9 Minuten auf allen Seiten	ca. 30 Min.	bis zu 20 Min.
Roastbeef (700 g)	ca. 8 Min. rundum	ca. 60 Min.	bis zu 60 Min.
ganzes Filet rundum	ca. 8-9 Min. rundum	ca. 80 Min.	bis zu 45 Min.

Fleischstück	Anbratzeit in der Pfanne	Garzeit bei 80°C im Ofen <sup>+</sup>	Warmhaltezeit bei 60 °C im Ofen <sup>+</sup>
--------------	-----------------------------	--	---

Lamm			
Würfel (in mehreren Portionen)	ca. 2 ½ - 3 Min. auf allen Seiten	ca. 90 Minuten	bis zu 3 Stunden
Lammeckstück (Bäggli)	ca. 5 Min. rundum	ca. 40 Min.	bis zu 30 Min.
Rückenfilet	ca. 4 Min. rundum	ca. 30 Min.	bis zu 20 Min.
Rack/Karree rundum	ca. 8 Min. rundum	ca. 45 Min.	bis zu 30 Min.
Gigotsteak	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 10 Min.	bis zu 45 Min.
Gerollter Gigotbraten	ca. 10 Min. rundum	ca. 2 ½ Stunden	bis zu 60 Min.
Gigot, ganz	ca. 10 Min. rundum	Ca. 2 ½ Stunden	bis zu 80 Min.

<sup>+</sup> Warmhaltezeit des fertig gegarten Fleisches bei 60 °C im Backofen oder in der Wärmeschublade ohne Qualitätsverlust

<sup>\*</sup> Die angegebenen Garzeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Die Garzeiten hängen stark vom Gewicht des Fleischstückes und der effektiven Backofentemperatur ab. Je nach Gerät und Typ und Einstellung (Umluft, Ober- und Unterhitze etc.) kann dies stark variieren.

Die einfachste Methode um die gewünschte Garstufe beim Fleisch zu erreichen, ist die Messung mit einem Kerntemperaturmesser. Dieser wird direkt in die dickste Stelle des Fleischstücks gesteckt und darf den Knochen (bei Fleischstücken am Knochen) nicht berühren.

#### Richtlinien für Kerntemperaturen

Fleischstück	Kerntemperatur
Kalbfleisch / Gitzi / Kaninchen	58 – 70 °C (durchgegart)
Lammfleisch	55 – 58 °C (rosa) / 60 – 70 °C (durchgegart)
Poulet	mind. 72 °C (durchgegart)
Rindfleisch / Pferd / Wild	50 – 58 °C (rosa) / 60 – 75 °C (durchgegart)
Schweinefleisch	65 – 75 °C (durchgegart)