

*Immer
eine Idee frischer!
Immer
eine Idee besser!*

**Kohl-
Stedde**

Welches sind die perfekten Garzeiten?

Fleischstück	Anbraten	Garen bei 80° C
Schwein		
Filet (ganz)	6 Min.	1 Std. 30 Min.
Filet (Medaillons)	1 Min. pro Seite	40 Min.
Lendenkotelette (1 kg)	6 Min.	2 Std. 30 Min. bis 3 Std.
Schulterbraten (1,2 kg)	8 Min.	4 Std. bis 4 Std. 30 Min.
Spanferkel (1 kg)	5 Min.	3 Std. bis 3 Std. 30 Min.
Kalb und Rind		
Kalbsbraten (1,2 kg)	7 Min.	3 Std. bis 3 Std. 30 Min.
Kalbfilet (ganz)	5 Min.	1 Std. 30 Min.
Kalbschaxe	8 Min.	5 Std.
Rinderbraten (1 kg)	7 Min.	3 Std. bis 3 Std. 30 Min.
Rinderfilet (ganz)	6 Min.	1 Std. 30 Min. bis 2 Std.
Rinderfilet (Medaillons)	2 Min. pro Seite	45 Min.
Roastbeef (2 kg)	8 bis 10 Min.	3 Std. bis 3 Std. 30 Min.
Lamm und Reh		
Hirschkeule (2 bis 2,2 kg)	8 bis 10 Min.	6 Std.
Lammcarree	5 Min.	1 Std. bis 1 Std. 30 Min.
Lammkeule (1,5 kg)	8 Min.	5 Std. 30 Min. bis 6 Std.
Lammrückenfilet	4 Min.	25 Min.
Rehbraten (1 kg)	7 Min.	2 Std. 30 Min.
Rehfilet (Medaillons)	2 Min. pro Seite	30 Min.
Rehkeule (1,8 bis 2 kg)	7 Min.	5 Std. 30 Min. bis 6 Std.
Rehrückenfilet (ganz)	6 Min.	1 Std. 45 Min.
Geflügel		
Ente (2,5 kg)	1 Std. bei 200° C	5 Std. 30 Min.
Entenbrustfilet	5 Min.	40 bis 50 Min.
Gans (4 kg)	1 Std. bei 200° C	6 Std. 30 Min.
Gänsebrust (500 g)	6 Min.	2 Std.
Hähnchenbrustfilet	4 Min.	30 Min.
Putenbraten (1,2 kg)	7 Min.	5 Std.

Jedes Fleischstück ist anders

Da es bei einem Fleischstück neben dem Gewicht auch immer auf dessen Dicke ankommt, lässt sich leider keine lineare Berechnungstabelle erstellen.

Grundsätzlich aber gilt:

Besitzt das Fleisch Kühlschranktemperatur, dauert der Garprozess im Ofen länger, weil die Wärme länger braucht, um bis zum Kern vorzudringen.

Und außerdem wichtig:

Die optimale Gartemperatur liegt bei 80° C.

Bereits ein gelegentliches Absinken der Temperatur auf 70° C verzögert den Garvorgang enorm – bei 60° C kommt er sogar ganz zum Stillstand.

Umgekehrt trocknet das Fleisch bei 90° C bis 100° C auf Dauer aus. Die Backofentemperatur muss also regelmäßig kontrolliert werden.

... und dann noch ein Tipp vom Profi

Wie wird mein Schnitzel zart?

So gelingt's ganz einfach:

- Oberschalen-Schnitzel salzen und würzen, anschließend in Ei wälzen und panieren.
- In einer Pfanne ausreichend Butter (bitte kein Öl) bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen.
- Wenn die Butter Blasen wirft, das Schnitzel in die Pfanne legen und 4½ Minuten liegen lassen.
- Dann, wenn die Unterseite goldgelb ist, das Schnitzel wenden und wieder 4½ Minuten liegen lassen.
- Anschließend 10 Minuten in den bei 100° C vorgeheizten Backofen geben.

Et voilà: Ihr Schnitzel ist garantiert „butterzart“. Guten Appetit.

Haben Sie noch Fragen?

Dann sprechen Sie uns an.
Wir beraten Sie gern.

Kohlstedde

Fleischerei & Party-Service

Meller Straße 39 • 33613 Bielefeld

Telefon: 05 21 / 6 26 32

Telefax: 05 21 / 6 26 11

Internet: www.kohlstedde.de

E-Mail: fleischerei@kohlstedde.de