

KÜCHENTIPPS

Niedertemperatur Garen im Backofen

Rind-und Kalbfleisch	Anbraten	Garen im Ofen bei 80°	Kerntemperatur
Rinderfilet 1 kg	7-8 Min.	2-2½ Stunden	55°
Roastbeef 1 kg	9 Min.	1-2 Stunden	55°
Hohe Rippe 4 kg	30 Min. bei 230°	4½-5 Stunden	60°
Chateau Briand 1 kg	5-6 Min.	1½-2 Stunden	55°
Filet Steak medium	2 Min. pro Seite	40 Min.	55°
Filet Steak well done	2 Min. pro Seite	1 Stunde	65°
Filet Steak rare	1 Min. pro Seite	10 Min.	50°
Kalbsfilet ganz	5-6 Min.	1½ Stunden	60°
Kalbsmedaillons	1 Min. pro Seite	30 Min.	60°
Kalbskoteletts	2 Min. pro Seite	45 Min.	60°
Kalbsbraten 1 kg	7-8 Min.	2½-3 Stunden	60°
Kalbslende 1 kg	7-8 Min.	1½ Stunden	60°
Kalbshaxe 1,8 kg	30 Min. bei 240°	3 Stunden	60°

Schweinefleisch	Anbraten	Garen im Ofen bei 80°	Kerntemperatur
Medaillons	2 Min. pro Seite	40 Min.	65°
Ganzes Filet	6-7 Min.	1¾ Stunden	65°
Gefülltes Filet	wie ganzes Filet	wie ganzes Filet	65°
Lende 1 kg	6-7 Min.	2¾ Stunden	65°
Braten aus der Schulter 1 kg	7-8 Min.	4¼ Stunden	65°
Schweinenacken 1 kg	8-9 Min.	3½ Stunden	65°
Spanferkel 1 kg	5-6 Min.	3½ Stunden	65°

Geflügel	Anbraten	Garen im Ofen bei 80°	Kerntemperatur
Truthahn 5 kg	1 Stunde bei 220°	7 Stunden	75°
Gans 4 kg	1 Stunde bei 220°	7 Stunden	75°
Gans 6 kg	1 Stunde bei 220°	9 Stunden	75°
Ente 2,5 kg	1 Stunde bei 220°	5 Stunden	75°
Pute 3 kg	40 Min. bei 220°	4½ Stunden	75°
Putenbraten 1 kg	7-8 Min.	4-5 Stunden	75°
Hähnchenbrustfilet	2 Min. pro Seite	45 Min.	75°
Gänsebrust ohne Haut 500 g	6-7 Min.	2 Stunden	75°
Entenbrust Filet	5-6 Min.	45-60 Min.	75°
Fasan gefüllt 1 kg	5-6 Min. bei 220°	2 Stunden	75°

Fisch	Anbraten	Garen im Backofen bei 80°	Kerntemperatur
Thunfisch 400-500 g	1 Min. pro Seite	25 Min.	70-80°
Lachs Filet 180 g	1 Min. pro Seite	20 Min.	70-80°
Dorade 450-500 g	1 Min. pro Seite	50 Min.	70-80°
Kabeljau Filet 220 g	1 Min. pro Seite	20 Min.	70-80°
Schwertfisch Steak 400 g	1 Min. pro Seite	30 Min.	70-80°

Lammfleisch	Anbraten	Garen im Ofen bei 80°	Kerntemperatur
Lammkeule ohne Knochen 1 kg	8-10 Min.	4 Stunden	60°
Lammkeule mit Knochen 1,8 kg	6-7 Min.	5½ Stunden	60°
Lammkeule ohne Knochen mit Füllung 1,5 kg	8-10 Min.	5½ Stunden	60°
Lammrücken Filet	6-7 Min.	30 Min.	55°
Lammkarree	6-7 Min.	1½ Stunden	55°
Lammkoteletts	2 Min. pro Seite	30 Min.	60°

Wildfleisch	Anbraten	Garen im Ofen bei 80°	Kerntemperatur
Wildschweinbraten 1 kg	6-7 Min.	2½-3½ Stunden	65°
Rehrücken mit Knochen 1,5 kg	8-10 Min.	2½ Stunden	60°
Rehkeule mit Knochen 2 kg	8-10 Min.	6 Stunden	60°
Hirschkeule mit Knochen	6-7 Min.	3½ Stunden	60°
Hirschbraten Keule 1 kg	6-8 Min.	4 Stunden	60°
Hirschkeule mit Knochen 2,2 kg	30 Min. bei 240°	3½ Stunden	60°
Hirschkalbsrücken ohne Knochen 1 kg	5-6 Min.	2½ Stunden	60°
Hirschrückenfilet	5-6 Min.	1¾ Stunden	60°
Hirschmedaillons	1 Min. pro Seite	45 Min.	60°
Kaninchenkeulen entbeint	4-5 Min.	1 Stunde	60°