

Tabellenangaben sind Richtwerte. Je nachdem wie heiß und wie lang angebraten wurde, können sich die Garzeiten im Ofen etwas verkürzen oder verlängern. Ofentemperaturen schwanken und beeinflussen die Garzeitdauer. **Nur die Kerntemperatur ist maßgebend für die Dauer der Garzeit im Ofen.** Die "Anbratzeit" und "Zeit im Ofen" sind lediglich Richtwerte und beziehen sich auf das jeweils angegebene Gewicht der betreffenden Fleischsorte. Bei gewichtsmäßig kleineren Fleischmengen verkürzen sich die Garzeiten ("Zeit im Ofen") und bei größeren Fleischmengen wie angegeben, verlängern sich die Garzeiten ("Zeit im Ofen"). Die Garzeiten hängen auch davon ab, ob sie den Backofen mit Umluft betreiben oder nicht. Umluft verteilt die Wärme besser und die Garzeiten verkürzen sich damit leicht.

| Fleischbezeichnung                  | Anbratzeit  | Zeit im Ofen | Ofentemperatur | Kerntemperatur |
|-------------------------------------|-------------|--------------|----------------|----------------|
| Filet (ca. 400 g)                   | ca. 5 Min.  | ca. 1½ 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 (ca. 1 kg)       | ca. 15 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Medaillons (je ca. 80g)             | ca. 4 Min.  | ca. 40 Min.  | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Schweinerücken am Stück (ca. 800 g) | ca. 10 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Nuss (ca. 800 g)                    | ca. 10 Min. | ca. 2 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |
| Schweinehals (ca. 800 g)            | ca. 10 Min. | ca. 3 Std.   | 80 Grad        | 60 - 65 Grad   |

Die Garstufe der Tabelle ist immer "à point". Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Wer 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.

## Garstufen beim Fleisch

- **blau, roh**, (engl.: raw, franz.: bleu): Fleisch ist innen fast roh mit brauner, dünner Kruste.
- **blutig bis rosa**, (engl.: rare, franz.: saignant): Fleisch im Kern leicht blutig und ist nach außen hin rosa mit brauner, knuspriger Kruste.
- **rosa, englisch**, (engl.: medium rare, franz.: à point): Fleisch innen durchgehend rosa mit brauner, knuspriger Kruste.
- **halb durchgebraten**, (engl.: medium, franz.: demi-anglais): Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.
- **durchgebraten**, (engl.: well done, franz.: bien cuit): Das Fleisch ist völlig durchgebraten.