



Sturzenegger

Gasthaus
Metzgerei
Ochsen

Rund ums Niedertemperatur-Garen

Das Niedertemperatur-Garen (oder Niedergarmethode) ist eine sanfte Garmethode für Fleisch und Geflügel. Gegart wird bei niedrigen Temperaturen von ca. 80° C.

Es eignen sich alle zarten Fleischstücke von Kalb, Rind, Schwein und Lamm sowie Poulet- und Entenbrüstchen (aus bakteriologischen Gründen keine ganzen Poulets und Enten).

Das Fleischstück wird heiss angebraten. Dabei entsteht eine Kruste und der Fleischsaft zieht in das Innere des Fleischstücks zurück. Es wird anschliessend im gut vorgeheizten Ofen (80° C) auf einem Gitterrost mit Auffangblech gegart. Das Fleisch kann sich somit wieder entspannen, und der Fleischsaft im ganzen Fleischstück zirkuliert. Voraussetzung für das perfekte Gelingen ist, dass die Ofentemperatur genau stimmt. Es empfiehlt sich deshalb, während des Garprozesses den Ofen nicht zu öffnen. Um den richtigen Garpunkt nicht zu verpassen, kann ein Kerntemperaturfühler (Ofenfest) verwendet werden. Es wird an der dicksten Stelle des Fleischstücks hineingesteckt. Das Fleischstück darf während des Garens und des Warmhaltens nie zugedeckt werden, weil sich sonst die Wärme staut und deutlich über 80° C steigt. Die Garzeiten der Fleischstücke sind sehr unterschiedlich.

- › Fleischstücke sollten gelagert sein
- › Grosse Fleischstücke 1–2 Stunden, kleine Fleischstücke ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen
- › Immer gut vorgewärmtes Geschirr zum Anrichten verwenden
- › Immer eine heisse Sauce dazu servieren

Annelies und Peter Sturzenegger-Frick
9103 Schwellbrunn, Gasthaus/Metzgerei, Tel. 071 351 32 32, Fax 071 351 32 74
9104 Waldstatt, Metzgerei, Tel. 071 351 22 33
info@sturzenegger-metzgerei.ch, www.sturzenegger-metzgerei.ch





Sturzenegger

Gasthaus
Metzgerei
Ochsen

Richtwerttabelle für Anbrat- und Garzeiten im Backofen sowie Gar- und Kerntemperaturen:

Bratgut	Gar-Temperatur	Anbraten	Garen	Kern-Temperatur
Kalbsbraten, runde Nuss	80° C	ca. 10 Min.	2½ Std.	60° C
Kalbsfilet am Stück	80° C	ca. 5 Min.	1½ – 1¾ Std.	52 – 58° C
Kalbsnierstück 800g	80° C	Ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	55 – 60° C
Kalbsmedaillons	75° C	beidseitig je 1½ – 2 Min.	ca. 45 – 60 Min.	ca. 55° C
Kalbsgeschnetzeltes	75° C	portionenweise	ca. 30 Min.	
Schweinsbraten Nierstück	80° C	ca. 10 Min.	2½ – 3 Std.	58° C
Schweinsfilet	80° C	ca. 5 Min.	1½ Std.	58° C
Schweinefilet-Medaillons	75° C	1 – 1½ Min.	50 – 60 Min.	ca. 58° C
Rindsfilet am Stück	80° C	ca. 6 – 8 Min.	ca. 45 min	48 – 50° C (bleu)
			ca. 1 Std.	50 – 55° C (saignant)
			ca. 1½ Std.	55 – 60° C (à point)
Roastbeef	80° C	8 – 10 Min.	1¼ – 1½ Std.	50° C (saignant)
			1½ – 2 Std.	55 – 60° C (à point)
Entrecôte double	80° C	2½ – 3 Min.	ca. 1 Std.	50 – 55° C (saignant)
				55 – 60° C (à point)
Lammgigot	80° C	10 – 15 Min.	3 – 4 Std.	60 – 64° C
Lammrückenfilet	70 – 75° C	ca. 2 Min.	1 – 1¼ Std.	55 – 58° C
Lammrack	80° C	4 – 5 Min.	1 – 1¼ Std.	60 – 62° C
Pouletbrüstchen	75° C	ca. 3 Min.	45 – 60 Min.	68° C
Entenbrüstchen mit Fett	80° C	ca. 6 Min.	45 – 75 Min.	55 – 58° C