

GARZEITENTABELLE

AUF DEN PUNKT GEGART

An diese groben Richtwerte könnt Ihr Euch beim Zubereiten von Fleisch, Geflügel (außer Wildgeflügel) und Fisch halten. Trotzdem bitte genau hinschauen und die Zeiten individuell anpassen. Denn die Gardauer hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel davon, wie schwer, wie dick oder dünn das verwendete Stück ist, ob und wie stark Ihr es angebraten habt, bevor es in den Ofen kommt oder wie gut Euer Backofen heizt. Die Angaben beziehen sich darauf, dass das Gargut bei Garbeginn Zimmertemperatur hat. Fleisch wird mit diesen Angaben medium gegart, ist also innen noch rosa, Fisch innen noch leicht glasig. Geflügel sollte aufgrund der höheren Keimgefahr dagegen immer durchgegart sein.

Auf der sicheren Seite seid Ihr, wenn Ihr ein Garthermometer verwendet. Das wird in das Gargut gesteckt und zeigt die Kerntemperatur an. Dabei immer an der dicksten Stelle des Stückes einstecken und darauf achten, dass es nicht einen Knochen berührt. Wenn die ideale Kerntemperatur erreicht ist, könnt Ihr sicher sein, dass das Fleisch oder der Fisch perfekt gegart sind. Die Thermometer gibt es in verschiedenen Varianten und Preisklassen. Bei Geflügel am Ende der Garzeit mit einem Holzspieß an der dicksten Stelle einstechen: Tritt klarer Fleischsaft aus, ist es durchgegart. Ist der Saft noch leicht rosa oder rötlich, die Garzeit etwas verlängern und erneut testen. Bitte nicht zu lange garen, sonst wird das magere Fleisch schnell zu trocken.

GEFLÜGEL

FLEISCHART	ANBRATEN	OFENTEMPERATUR	GARZEIT	KERNTEMPERATUR
ENTENBRUST (CA. 180 G)	5 Min. auf der Hautseite, 1 Min. auf der Fleischseite	160 °C	8–12 Min.	58 °C
MAISHÄHNCHEN BRUST MIT HAUT UND KNOCHEN (CA. 225 G)	5 Min., bis die Haut kross wird	120 °C	15–18 Min.	72 °C
HÄHNCHENSCHENKEL (CA. 250 G)	5 Min.	160 °C Umluft	25 Min.	80 °C

RIND UND KALB

FLEISCHART	ANBRATEN	OFENTEMPERATUR	GARZEIT	KERNTEMPERATUR
KALBSNUSS ODER KALBSRÜCKEN (CA. 600 G)	5 Min.	120 °C	45–60 Min.	56 °C
RINDERHÜFTE (CA. 200 G)	NACH dem Garen im Ofen 40 Sek. pro Seite	60 °C	1 Std.	55–58 °C

LAMM

FLEISCHSTÜCK	ANBRATEN	OFENTEMPERATUR	GARZEIT	KERNTEMPERATUR
LAMMKOTELETT (CA. 400 G)	2–3 Min. pro Seite	80 °C	ca. 20 Min.	56–58 °C
LAMMCARREE (CA. 300 G)	5–6 Min. pro Seite	80 °C Umluft	30–40 Min.	56–58 °C

FISCH

FISCHART	ANBRATEN	OFENTEMPERATUR	GARZEIT
WOLFSBARSCH FILET (CA. 160 G)	2–3 Min. auf der Hautseite	120 °C	ca. 5 Min.
KABELJAU FILET MIT HAUT (CA. 160 G)	2–3 Min. auf der Hautseite	120 °C	ca. 5 Min.
ZANDER FILET MIT HAUT (CA. 160 G)	2–3 Min. auf der Hautseite	120 °C	ca. 5 Min.
SAIBLING FILET MIT HAUT (CA. 160 G)	2–3 Min. auf der Hautseite	120 °C	ca. 5 Min.
FORELLE FILET MIT HAUT (CA. 150 G)	2–3 Min. auf der Hautseite	120 °C	ca. 5 Min.
OFENLACHS OHNE HAUT (CA. 140 G)	-	80 °C	6–8 Min.

Bei Fischfilets lässt sich aufgrund der geringen Dicke die Kerntemperatur nicht so einfach bestimmen. Hier könnt Ihr den Gargrad mit Zeigefinger und Daumen testen: Dazu leicht auf das Fleisch drücken – fächert das Fleisch leicht in die einzelnen Lamellen auf, ist es perfekt gegart.