

## Niedergartabellen

Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind lediglich als Richtwerte zu verstehen. Je nach dem wie heiss und wie lang angebraten wurde, können sich die Garzeiten im Ofen etwas verkürzen oder verlängern. Auch die Ofentemperaturen sind gewissen Schwankungen unterworfen, wodurch dies einen gewissen Einfluss auf die Gardauer haben kann. Es ist deshalb nur wichtig, auf die Kerntemperatur des Fleisches zu achten. Nur die Kerntemperatur des Gargutes ist massgebend für die Dauer der Garzeit im Ofen.

Wichtig Bemerkungen zu den Niedergartabellen:

Nur die in den Tabellen angegebenen Kerntemperaturen sind massgebend für den Garprozess! 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").

### Rindfleisch

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen-temperatur</b>	<b>Kern-temperatur</b>
Chateaubriand (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes (je ca. 200g)	ca. 2 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes doubles (je ca. 400g)	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filets mignons (je ca. 70g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 800 g)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 3,2 kg)	ca. 15 Min.	ca. 4½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Roastbeef (ca. 800 g - 1 kg)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Rumpsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Tournedos (je ca. 100 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)

Die Garstufe für Rindfleisch in unseren Rezepten ist immer "à point" gemeint (d. h. Kerntemperatur 55 Grad). Wer das 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. Die geläufigen Fachausdrücke für die Garstufen von Fleisch sind vollständigkeitshalber am Ende dieser Seite detailliert aufgeführt. Welche Garstufe gewünscht wird ist Geschmackssache und ist jedem selbst überlassen.

### Kalbfleisch

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen-temperatur</b>	<b>Kern-temperatur</b>
Falsches Filet (ca. 600g)	ca. 10 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	60 Grad
Filet (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	60 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Kalbshuftsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Medaillons (je ca. 80 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Nierstücksteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Runde Nuss (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad

### Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinefleisch)

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen-temperatur</b>	<b>Kern-temperatur</b>
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
Nierstück 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

### Lammfleisch

<b>Fleischbezeichnung</b>	<b>Anbratzeit</b>	<b>Zeit im Ofen</b>	<b>Ofen-temperatur</b>	<b>Kern-temperatur</b>
Lammgigot (ca. 2 kg) mit Knochen	ca. 25 Min.	ca. 2½ Std.	80 Grad	60 Grad *
Lammhüftli (je ca. 200 g)	ca. 5 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammhüftli (je ca. 200g), gefüllt	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad

Lammnierstücke (je ca. 200g)	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	55 Grad
Lammrack (ca. 400 g)	ca. 4 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad

*\* Anmerkung*

Beim Lammgigot muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

**Geflügel- \* / Kaninchen- / Hirsch- / Reh-Fleisch**

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofen-temperatur	Kern-temperatur
Entenbrüstli * (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	90 Grad *	65 Grad
Perlhuhnbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletröllchen * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Rehbäggli (ca. 400g)	ca. 4 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	60 Grad
Reh-Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	60 Grad
Hirsch-Entercôte (je ca. 150g)	ca. 4 Min.	ca. 50-55 Min.	80 Grad	60 Grad
Kaninchenschenkel (je ca. 200g)	ca. 6 Min.	ca. 1¼ Std.	80 Grad	65 Grad

*\* Anmerkung*

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hühnchen etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern die Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.

Fleischsorten welche sich nicht zum Niedergaren eignen

Nicht geeignet sind Muskelfleischstücke welche von den Tieren stark beansprucht werden und deshalb schon von der Struktur her weniger zart sind, oder Fleischstücke, welche einen vermehrten Anteil an Fett und/oder Sehnen aufweisen. Dazu gehören Beispielsweise Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, Haxen, aber auch Rollbraten und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen oder Geflügel.

**Garstufen beim Fleisch**

blau, roh, (engl.: raw, franz.: bleu): Das Fleisch ist innen noch fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste.

blutig bis rosa, (engl.: rare, franz.: saignant): Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach außen hin noch rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

rosa, englisch, (engl.: medium rare, franz.: à point, anglaise): Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

halb durchgebraten, (engl.: medium, franz.: demi-anglais): Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.

durchgebraten, (engl.: well done, franz.: bien cuit): Das Fleisch ist nicht mehr rosafarben

und völlig durchgebraten.



#### Öffnungszeiten

Di - Fr 8:00 - 12:15 Uhr  
Freitag 8:00 - 12:15 Uhr  
nachmittag 15:00 - 18:30 Uhr  
Samstag 8:00 - 14:00 Uhr  
Seebli Center 8:00 - 20:00 Uhr  
(letzte Kalenderwoche des Monats)

#### Kontakt

Adresse Mitteldorf 1  
5108 Oberflachs  
Telefon 056 443 19 21  
E-Mail [w.suter@suter-metzger.ch](mailto:w.suter@suter-metzger.ch)