

Niedertemperaturgaren Tabellen

Fleischstück	Anbraten	Nachgaren	Temperatur
Kalb			
Geschnetzeltes	in mehreren keinen Portionen 45 Sekunden auf der ersten Seite. 10 Sekunden auf der zweiten Seite	ca. 30 Minuten	75 Grad
Schnitzel, Röllchen, Würfel	in mehreren kleinen Portionen insgesamt 1-1½ Minuten	ca. 45 Minuten	75 Grad
Mignon, Medaillon	auf jeder Seite 1½-2 Minuten	ca. 45 Minuten	75 Grad
Steak (aus dem Nierstück) Kotelett	auf jeder Seite ca. 2 Minuten	1-1¼ Stunden	80 Grad
Doppeltes Kotelett	insgesamt 6-8 Minuten, je nach Dicke des Stücks, auch an den Schmalseiten	2-2½ Stunden	80 Grad
Filet (500-800 g)	insgesamt 5-6 Minuten, je nach Grösse des Stücks	1¾-2 Stunden	80 Grad
Karree (ausgelöstes Nierstück)	rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2-2½ Stunden	80 Grad
Runde Kalbsnuss	rundherum 8-10 Minuten	2½-3 Stunden	80 Grad
Schwein			
Steak, Medaillon (aus dem Filet geschnitten)	insgesamt 2-2½ Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Kotelett	auf jeder Seite 1 ½-2 Minuten, je nach Dicke	1-1 ¼ Stunden	80 Grad
Filet (400-600 g)	rundherum 5 Minuten, auch an den Enden	1½-1¾ Stunden	80 Grad
Karree (ausgelöstes Nierstück)	rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2-2½ Stunden	80 Grad
Rind			
Streifen, Würfel (aus dem Filet oder gut gelagerter Huft)	in mehreren kleinen Portionen rundherum insgesamt 1 Minute	ca. 45 Minuten	70 Grad
Medaillon (aus dem Filet), Steak	insgesamt 2-2½ Minuten	ca. 45 Minuten	70 Grad
Filet	bis 800 g: rundherum je nach Dicke 5-6 Minuten, auch an den Enden 900 g-ca. 1,5 kg: je nach Dicke 6-8 Minuten, auch an den Enden	1¼ Stunden (blutig) bis 1½ Stunden (rosa) 1½ Stunden (blutig) bis 2¼ Stunden (rosa)	80 Grad
Entrecôte double (300-400 g)	rundherum 2½-3 Minuten	ca. 1 Stunde (blutig) bis 1½ Stunden (rosa)	80 Grad
Entrecôte	500-900 g: rundherum 4-5 Minuten. auch an den Enden 1-1,5 kg rundherum 5-6 Minuten, auch an den Enden	1¼ Stunden (blutig) bis 1¾ Stunden (rosa) 1½ Stunden (blutig) bis 2 Stunden (rosa)	80 Grad
Roastbeef (1,8-2,5 kg)	im Ofen unter dem auf 250 Grad vorgeheizten Grill 10 Minuten> dann Temperatur auf 70 Grad reduzieren, Ofentüre öffnen, um die Hitze rasch absinken zu lassen (6-8 Minuten)	3 Stunden (blutig) bis 4½ Stunden (rosa)	70 Grad
Hohrücken (1-1,5 kg)	rundherum 4-5 Minuten, auch an den Enden. Tip: Empfehlenswerte Garstufe: rosa, da das Fleischstück mit etwas Fett durchzogen ist.	2½-3 Stunden	80 Grad

Fleischstück	Anbraten	Nachgaren	Temperatur
Lamm			
Würfel, Streifen, Mini-Filet, Kotelett	in mehreren kleinen Portionen rundherum 1-1½ Minuten	30-45 Minuten	70 Grad
Lammrückenfilet, Lamm-Chops	rundherum ca. 2 Minuten	60-75 Minuten	70 Grad
Gigotsteak (aus der Keule)	auf jeder Seite 1-Ph Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Gerollter Gigotbraten (Keule, entbeint)	je nach Grösse rundherum 8-10 Minuten, auch an den Enden	2½-3 Stunden	75 Grad
Gigot (Keule, mit Bein) (ca. 2,2-2,8 kg)	je nach Grösse rundherum 10-12 Minuten in der Pfanne oder bei 250 Grad im Ofen 12-15 Minuten, dann Temperatur auf 75 Grad reduzieren, Ofentüre öffnen, um die Hitze rasch absinken zu lassen (5-8 Minuten)	3-4 Stunden	75 Grad
Geflügel			
Pouletwürfel (aus der Brust geschnitten)	in mehreren kleinen Portionen knapp 2 Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Pouletbrust	insgesamt ca. 3 Minuten	45-60 Minuten	75 Grad
Entenbrust	zuerst auf der Fettseite 3 Minuten, dann je nach Grösse auf der Fleischseite 1-1 ½ Minuten	ca. 1 Stunde	75 Grad