



Entspanntes  
Kochen!

Der Hoflieferant  
Guide zum Nieder-  
temperaturgaren

  
**HOF LIEFERANT**  
FLEISCH & WURST VOM BIO-METZGER.

**Slow Food.** Niedertemperaturgaren braucht Zeit – und genau darin liegt der Vorteil. Ihr bekommt ein gut kontrollierbares Ergebnis und habt gleichzeitig den Kopf frei für alles andere in der Küche. Das Fleisch kann Stunden vor dem Essen vorbereitet werden. Und wenn sich das Essen einmal nach hinten verschiebt, ist das kein Problem: Je nach Stück kann der Braten problemlos 1–2 Stunden länger im Ofen bleiben, ohne Schaden zu nehmen.

Da beim Niedertemperaturgaren die Temperatur nie über 100g°C steigt, ist dieses Verfahren besonders schonend und trocknet das Fleisch nicht aus.

Alles, was ihr beachten müsst, findet ihr in den folgenden Tabellen und Erklärungen.



# Zubereitung

Es gibt zwei grundsätzliche Vorgehensweisen:



## Klassisch

zuerst anbraten, dann in den Ofen

Das Fleisch wird zunächst in einer Pfanne oder einem Bräter scharf angebraten und kommt anschließend bei 80 °C (Rind, Kalb, Schwein, Lamm) bzw. 90 °C (Geflügel) in den Ofen. Die Garzeiten hängen vor allem von Gewicht und Form des Stücks ab. Der Vorteil dieser Methode: Aus dem Bratensatz könnt ihr zusammen mit Fonds (siehe unseren Fond-Guide) sehr vielseitige und aromatische Soßen zubereiten.



## Sous-vide-inspiriert

erst garen, dann anbraten

Hier wird das Fleisch zunächst unangebraten bei Niedertemperatur bis zum gewünschten Gargrad gegart und erst am Ende kurz und kräftig angebraten. Das eignet sich besonders gut für Steaks: Der Gargrad ist dann bereits perfekt getroffen, die Steaks brauchen nur noch Farbe, etwas Röstaroma und können nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen fertig aromatisiert werden.

# Zeiten (Circa)

Bratenstücke	Richtzeit: bei 80 °C		bei 90 °C
Gewicht/ca.	Rind / Kalb (rosa/zartrosa)	Schwein/Lamm (zartrosa/durch)	Geflügel (durch)
0,5–1,0 kg	1,5–2,0 Std	2,0–2,5 Std	1,5–2,0 Std
1,0–1,5 kg	2,0–2,5 Std	2,5–3,0 Std	2,0–2,5 Std
1,5–2,0 kg	2,5–3,5 Std	3,0–4,5 Std	2,5–3,0 Std
2,0–3,0 kg	3,5–5,0 Std	4,0–6,0 Std	3,0–4,0 Std

Steaks	Richtzeit: bei 80 °C
Dicke/ca.	
2 cm	20–30 Min
3 cm	30–45 Min
4–5 cm	45–60 Min

Geflügel ganz	Richtzeit: bei 90 °C			
Gewicht/ca.	Huhn / Hähnchen	Ente	Pute/ Truthahn	Gans
1,0–1,5 kg	2,0–2,5 Std	2,5–3,0 Std		
1,5–2,0 kg	2,5–3,0 Std	3,0–3,5 Std	3,0–3,5 Std	
2,0–3,0 kg	3,0–3,5 Std	3,5–4,0 Std	3,5–4,5 Std	4,0–4,5 Std
3,0–4,0 kg			4,0–5,0 Std	4,5–5,5 Std
4,0–5,0 kg			5,0–6,0 Std	5,5–6,5 Std

# Kerntemperatur und Gargrade

Im Idealfall habt ihr ein Kerntemperatur-Thermometer zur Hand. Dann könnt ihr in unseren Tabellen und im Kerntemperatur-Guide die gewünschten Temperaturen für die verschiedenen Gargrade ablesen und die Zeitangaben nur als Richtwerte nutzen, wann diese ungefähr erreicht werden.

## Wichtig:

Besonders bei rare oder sehr rosa gegarten Stücken wird die Ziel-Kerntemperatur früher erreicht. Diese Stücke sollten dann zeitnah aus dem Ofen, da sie sonst weitergaren.





# Weitere Tipps!

## 1 Fleischtemperatur

Nehmt das Fleisch 30–60 Minuten vor dem Garen aus dem Kühlschrank. So gart es gleichmäßiger und berechnender.

## 2 Ofen kontrollieren

Wenn möglich, verwendet ein einfaches Ofen-thermometer. Gerade bei 80–90 °C machen ein paar Grad Unterschied viel aus.



## 3 Würzen

Salz könnt ihr schon vor dem Garen verwenden. Sehr zuckerhaltige Marinaden (z. B. Honig) lieber erst nach dem scharf Anbraten, sonst werden sie schnell zu dunkel.

## 4 Ruhezeit

Lasst das Fleisch nach dem Garen 10–15 Minuten ruhen, locker abgedeckt. So bleibt mehr Saft im Fleisch und weniger auf dem Schneidebrett.

5

## Sicherheit

Geflügel und Hackfleisch sollten immer vollständig durchgegart sein. Ein Kerntemperatur-Thermometer ist hier besonders hilfreich und gibt euch Sicherheit.

6

## Kruste und Röstaromen

Wer eine kräftige Kruste möchte, kann das Fleisch nach der Niedertemperaturphase sehr heiß anbraten oder kurz bei hoher Temperatur im Ofen bzw. unter dem Grill bräunen.

7

## Rost, Blech oder Bräter

Auf einem Rost mit Blech darunter gart das Fleisch rundum gleichmäßiger. Im Bräter sammelt sich mehr Flüssigkeit, die sich gut für Soßen verwenden lässt.

8

## Ungleichmäßige Stücke oder mit Knochen

Bei sehr ungleich geformten Stücken oder solchen mit Knochen orientiert ihr euch eher an der längeren Zeit innerhalb der jeweiligen Spanne.