

Kerntemperatur

Die Kerntemperatur bezeichnet die Temperatur im Inneren des Bratgutes während des Kochvorgangs. Sie ist eine Möglichkeit den Garzustand zu bestimmen. Die Überwachung der Kerntemperatur ist besonders bei der Niedrigtemperaturmethode empfehlenswert.

Die Messung erfolgt mit einem Bratenthermometer.

Folgende Richtwerte können genutzt werden:

Schwein

	Gewicht ca.	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemp.	Kerntemp.
Filet	450 g	5 Min.	1½ Std.	80 Grad	60 - 65°
Koteletts à je	200 g	4 Min.	45 Min.	80 Grad	60 - 65°
Koteletts am Stück	1 kg	15 Min.	3 Std.	80 Grad	60 - 65°
Médallions à je	70 g	4 Min.	40 Min.	80 Grad	60 - 65°
Nierstück am Stück	800 g	10 Min.	3 Std.	80 Grad	60 - 65°
Nuss	800 g	10 Min.	2 Std.	80 Grad	60 - 65°
Schweinehals	800 g	10 Min.	3 Std.	80 Grad	60 - 65°

Kalb

	Gewicht ca.	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemp.	Kerntemp.
Falsches Filet	600 g	10 Min.	1½ Std.	80 Grad	55 Grad
Filet	800 g	5 Min.	1½ Std.	80 Grad	55 Grad
Hohrücken am Stück	800 g	10 Min.	2 Std.	80 Grad	55 Grad
Kalbshuftsteaks à je	200 g	4 Min.	30 Min.	80 Grad	55 Grad
Koteletten à je	200 g	4 Min.	40 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts am Stück	1 kg	15 Min.	2 Std.	80 Grad	60 Grad
Médallions à je	70 g	4 Min.	40 Min.	80 Grad	55 Grad
Nierstück am Stück	800 g	10 Min.	2 Std.	80 Grad	55 Grad
Nierstücksteaks à je	200 g	4 Min.	30 Min.	80 Grad	55 Grad
Runde Nuss	800 g	10 Min.	2 Std.	80 Grad	60 Grad

Rind

	Gewicht ca.	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemp.	Kerntemp.
Chateaubriand	800 g	ca. 4 Min.	1½ Std.	80 Grad	55 Grad
Entrecôtes à je	200 g	ca. 2 Min.	40 Min.	80 Grad	55 Grad
Entrecôtes doubles	400 g	ca. 4 Min.	50 Min.	80 Grad	55 Grad
Filet	800 g	ca. 4 Min.	1½ Std.	80 Grad	55 Grad
Filetbeefsteaks à je	180 g	ca. 3 Min.	40 Min.	80 Grad	55 Grad
Filets mignons à je	70 g	ca. 3 Min.	20 Min.	80 Grad	55 Grad
Hohrücken	800 g	ca. 10 Min.	2 Std.	80 Grad	55 Grad
Hohrücken	3 kg	ca. 10 Min.	4½ Std.	80 Grad	55 Grad
Hohrückensteaks à je	200 g	ca. 3 Min.	45 Min.	80 Grad	55 Grad
Huft	800 g	ca. 8 Min.	2 Std.	80 Grad	55 Grad
Roastbeef	800 g – 1 kg	ca. 8 Min.	2 Std.	80 Grad	55 Grad
Rumpsteaks à je	200 g	ca. 3 Min.	50 Min.	80 Grad	55 Grad
Tournedos à je	150 g	ca. 3 Min.	30 Min.	80 Grad	55 Grad

Lamm

	Gewicht ca.	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemp.	Kerntemp.
Lammgigot mit Bein	2 kg	25 Min.	2½ Std.	80 Grad	60 Grad
Lammhüftli à je	200 g	5 Min.	1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammhüftli	500 g	8 Min.	1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammnierstück à je	250 g	3 Min.	30 Min.	80 Grad	55 Grad
Lammrack	400 g	4 Min.	1½ Std.	80 Grad	55 Grad

Diverses

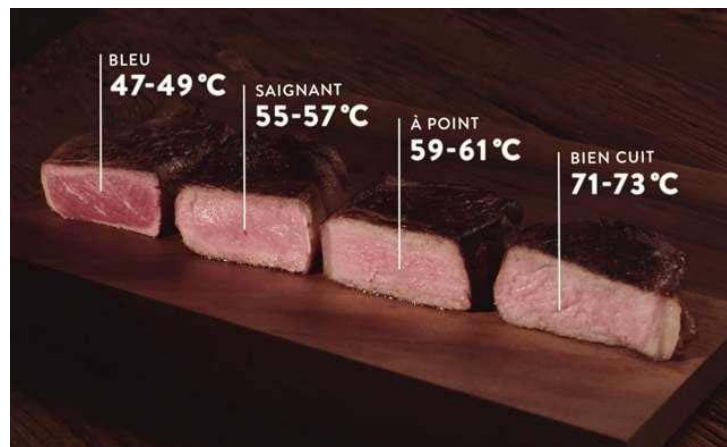
	Gewicht ca.	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemp.	Kerntemp.
Entenbrüstli à je	200 g	4 Min.	40 Min.	90 Grad *	65 Grad
Perlhuhnbrüstli à je	180 g	4 Min.	50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletbrüstli à je	180 g	4 Min.	50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletröllchen	180 g	4 Min.	50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Rehbäggli	400 g	4 Min.	1 Std.	80 Grad	60 Grad
Rehmédailles à je	70 g	4 Min.	50 Min.	80 Grad	60 Grad
Hirsch-Entercôte à je	160 g	4 Min.	50-55 Min.	80 Grad	60 Grad
Kaninchenschenkel à je	200 g	6 Min.	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.

Fleischart	Rind	Kalb	Lamm	Schwein	Geflügel	Zicklein
bien cuit (durchgebraten)	71 - 73	75 - 80	79 - 85	72 - 75	82 - 90	65 - 75
à point (rosa)	59 - 61	55 - 60	52 - 58	62 - 65	55 - 60	55 - 60
saignant (blutig)	55 - 57		50			50
bleu (stark blutig)	47 - 49					45

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 z.B. Hals, Brust, Unterspälte, Haxen, aber auch Rollbraten und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen oder Geflügel.



aus [Niedergartabellen](#)