



**Kari Gafner**  
**Neudorfstr. 16**  
**5727 Oberkulm/AG**

**T: 062/776 18 91**  
**N: 076/519 96 30**  
**kari@karitoffel.ch**  
**karitoffel.ch**

## Zubereitungsarten

Nicht jedes Fleischstück eignet sich für jede Zubereitungsart.

### Sieden - Siedfleisch

Sieden ist eine Garmethode für bindegewebereiche Fleischstücke. Das Fleisch wird in einer Flüssigkeit (Fond oder Bouillon) knapp am Siedepunkt gegart. Das zähe Bindegewebe kann Flüssigkeit aufnehmen und wird dadurch weich. Je älter das Tier, desto länger ist die Siedezeit, bis das Fleisch weich ist.

### Schmoren/Glasieren - Gulasch, Ragout, Schmorbraten, Saftplätzli, Fleischvögel

Schmoren ist eine Garmethode für bindegewebereiche ganz belassene oder geschnittene Fleischstücke. Das Fleisch wird zuerst angebraten, damit sich Röstaromen bilden und dann in der Regel zugedeckt im Ofen in einem braunen Fond oder Sauce am Siedepunkt fertig gegart. Das Fleisch wird durch das Schmoren schön weich. Je älter das Tier war, desto länger dauert die Garzeit.

### Braten - Roastbeef, Rindsfilet, Rindshuft, Hohrücken

Braten ist eine Garmethode im Ofen, Umluftofen, Combisteamer oder am Spiess für zarte, grössere Fleischstücke. Die Hitzeeinwirkung lässt das Fleisch von aussen nach innen garen.

### Niedertemperaturgaren - Roastbeef, Rindsfilet, Chateaubriand, Rindshuft

Garen bei Niedertemperatur ist in der Regel eine Garmethode für zarte, ganz belassene oder geschnittene Fleischstücke. Durch das Anbraten bekommt das Fleisch den Bratencharakter.

### Sautieren (Kurzbraten) - Entrecôte, Filetsteak, Rumpsteak, Filetgulasch

Sautieren ist eine Garmethode für zarte, kleinere Fleischstücke. Die Fleischstücke werden dabei in der offenen Bratpfanne mit Fett oder Öl angebraten. Diese Zubereitungsart dauert meist nur einige Minuten und eignet sich vor allem für À-la-minute-Gerichte.

### Grillieren - Entrecôte, Filetsteak, Chateaubriand, Rumpsteak, Hohrückensteak

Grillieren ist eine Garmethode für zarte, ganz belassene oder geschnittene Fleischstücke und Fleischprodukte. Das Grillgut wird auf einem heissen leicht geölten Rost (Elektro-, Gas- oder Holzkohlegrill) oder in der Grillpfanne gegart. Perfekt grilliertes Fleisch sollte innen noch saftig sein.

## Kerntemperatur von Rindfleisch

Rosa: 50 - 58 °C

Durchgegart: 60 - 75 °C

Fleischstück	Anbratzeit in der Pfanne	Garzeit bei 80°C im Ofen *	Warmhaltezeit bei 60 °C im Ofen *
Würfel (in mehreren Portionen)	ca. 2 Min. auf allen Seiten	ca. 2 Stunden	bis zu 3 Stunden
Filet-Medaillons	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 15 Min.	bis zu 15 Min.
Rumpsteak, Entrecôte	ca. 2 Min. beidseitig	ca. 20 Min.	bis zu 15 Min.
Entrecôte double (300–400 g), Tournedos	ca. 8-9 Minuten auf allen Seiten	ca. 30 Min.	bis zu 20 Min.
Roastbeef (700 g)	ca. 8 Min. rundum	ca. 60 Min.	bis zu 60 Min.
ganzes Filet rundum	ca. 8-9 Min. rundum	ca. 80 Min.	bis zu 45 Min.