

Das Niedergaren

Das Niedergaren ist eine besonders schonende und einfache Art, Fleisch im Backofen o. ä. zu garen. Die Ofentemperatur liegt dabei bei etwa 80 °C, die Kerntemperatur des Fleisches erreicht etwa 55–70 °C. Die Niedergarmethode tritt an die Stelle des Bratens, vermeidet aber weitgehend die Austrocknung und mögliches Zähwerden – das Fleisch bleibt saftig und rosa. Die Garzeit ist wesentlich länger als bei höheren Temperaturen, es bedarf aber keiner Aufsicht und sie kann ohne qualitative Einbußen deutlich verlängert werden.

Das Niedergaren wird meist mit einem Anbraten des Fleisches verbunden, bei dem sich gewünschte Röststoffe bilden.

Geeignet ist die Niedrigtemperaturmethode sowohl für empfindliche Fleischsorten wie Filet oder Roastbeef, die üblicherweise kurz gebraten werden, als auch für bindegewebsreiche Stücke wie Kalbshaxe, die meist geschmort werden, ebenso für Geflügel und Fisch.

Rindfleisch:

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Entrecôtes (ca. 200 g)	ca. 5 min	ca. 40 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes doubles	ca. 6 min	ca. 50 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes /Roastbeef (ca. 900 g)	ca. 10 min	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes /Roastbeef (ca. 3.9 kg)	ca. 20 min	ca. 5 Std.	80 Grad	64 Grad (à point)
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 min	ca. 1h 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca. 1.2 kg)	ca. 5-6 min	ca. 2 Std.	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. 4h 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 min	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)

Wichtiger Hinweis bezüglich Entrecôtes und Roastbeef:

Entrecôtes und Roastbeef ist im Grunde genommen dasselbe Stück Fleisch. Der einzige Unterschied ist das das Entrecôtes die Steaks vom Roastbeef sind.

Kalbfleisch:

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Filet (ca. 600 g)	ca. 5 min	ca. 1h 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca. 1.1 kg)	ca. 5-6 min	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Koteletts (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 *
Nierstücksteaks (ca. 200g)	ca. 4 min	ca. 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Nierstück am Stück (ca. 800g)	ca. 10 min	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)

* Anmerkung

Bei Koteletts beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen gemessen werden.

Das Niedergaren

Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinefleisch):

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Filet (ca. 400 g)	ca. 5 min	ca. 1h 30 min	80 Grad	60 – 65 Grad
Koteletts (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 *
Nierstück am Stück (ca. 800g)	ca. 4 min	ca. 1h 45 min	80 Grad	60 – 65 Grad
Nierstück am Stück (ca. 1.7 kg)	ca. 10 min	ca. 2h 15 min	80 Grad	60 – 65 Grad
Nierstück am Stück (ca. 1.7 kg)	ca. 10 min	ca. 2h 15 min	80 Grad	60 – 65 Grad
Hals am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 min	ca. 3h	80 Grad	60 – 65 Grad
Wildschweinerücken (ca. 3 kg)	ca. 12 min	ca. 4h 30 min	80 Grad	60 – 65 Grad *

* Anmerkung

Bei Koteletts beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen gemessen werden.

Lammfleisch:

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Lammgigot (ca.2 kg) mit Knochen	ca. 25 min	ca. 2h 30 min	80 Grad	60 Grad *
Lammhüftli (ca. 200 g)	ca. 5 min	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Lammhüftli (ca. 200 g) gefüllt	ca. 8 min	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Lammnierstück (ca. 200 g)	ca. 3 min	ca. 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)
Lammrack (Carrés, je ca. 400g)	ca. 4 min	ca. 1h 30 min	80 Grad	55 Grad (à point)

* Anmerkung

Bei Lammgigot beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen gemessen werden.

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 von Fett und/oder Sehnen aufweisen. Dazu gehören beispielsweise Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, aber auch Rollbraten und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen.

Das Niedergaren

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.: a 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

Wir empfehlen Ihnen das Fleisch immer rosa – halb durchgebraten zu essen, nur so bekommt man die Qualität des Fleisches in vollem Umfang zu spüren