

Garen im Ofen

Niedergaren mit 80 Grad

Vor dem Anbraten das Fleisch mit Speth-Gewürzsalz (von Spitzenkoch Robert Speth) und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Kalbfleisch	Vorbereitung	Garzeit
Doppeltes Kotelett	Rundum 6-8 Min. anbraten (je nach Dicke)	2 bis 2 ½ Std.
Filet 500 – 800 g	Rundum 5 – 6 Min. anbraten	1 ¾ bis 2 Std.
Ausgelöstes Nierstück (Karree)	Rundum 8 – 10 Min. anbraten	2 bis 2 ½ Std.
Kalbsnuss Kalbshuft	Rundum 8 – 10 Min. anbraten	2 ½ bis 3 Std.

Rindfleisch	Vorbereitung	Garzeit
Filet bis 800 g	Je nach Dicke 5 – 6 Min. rundum anbraten	1 ¼ (blutig) bis 1 ½ Std. (rosa)
Filet 1,2 – 2 kg	Je nach Dicke 6 – 8 Min. rundum anbraten	1 ½ (blutig) bis 2 ¼ Std. (rosa)
Entrecôte double 300 – 400 g	Rundherum anbraten 2 ½ - 3 Min.	Ca. 1 (blutig) bis 1 ½ Std. (rosa)
Entrecôte 500 – 900 g	Je nach Dicke 4 – 5 Min. rundum anbraten	1 ¼ (blutig) bis 2 Std. (rosa)
Entrecôte 1 – 1.5 kg	Je nach Dicke 5 – 6 Min. rundum anbraten	1 ½ (blutig) bis 2 Std. (rosa)

Lamm	Vorbereitung	Garzeit
Gerollter Gigotbraten (Keule entbeint)	Je nach Dicke 8 - 10 Min. rundum anbraten	2 ½ bis 3 Std.
Gigot (Keule mit Bein)	Je nach Dicke 10 – 12 Min. in der Pfanne rundum anbraten. Oder bei 250 Grad im Ofen 12 – 15 Min. anbraten, dann Temperatur rasch reduzieren bis 75 Grad (Ofentüre öffnen)	3 - bis 4 Std.

Schwein	Vorbereitung	Garzeit
Filet 400 – 600 g	Je nach Dicke 5 Min. rundum anbraten	1 ½ bis 1 ¾ Std.
Ausgelöstes Nierstück (Karree)	Je nach Dicke 8 - 10 Min. rundum anbraten	2 bis 2 ½ Std.

Garen mit 160 Grad

Vor dem Anbraten das Fleisch mit Speth-Gewürzsalz (von Spitzenkoch Robert Speth) und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Fleischart	Vorbereitung	Garzeit	Kerntemperatur
Kalbsteak	In der Pfanne kurz anbraten	ca. 45 Min.	64 Grad
Kalbshohrücken	Im Ofen anbraten, 15 Min. bei 230 Grad	ca. 45 Min. bei 180 Grad	64 Grad
Entrecôte	In der Pfanne kurz anbraten	ca. 65 Min.	54 Grad
Rindshohrücken	In der Pfanne kurz anbraten	ca. 60 Min.	54 Grad
Rindsfilet	In der Pfanne kurz anbraten	ca. 40 Min.	54 Grad