

## Anbrat- und Garzeiten im Niedriggarverfahren

Gargut	Anbraten	Garzeit bei 80 °C
<b>Schwein</b>		
Filet (ganz)	6 Minuten	1 1/2 Stunden
Schulter (1,2 kg)	8 Minuten	4 bis 4 1/2 Stunden
<b>Kalb</b>		
Haxe	8 Minuten	5 Stunden
Tafelspitz (750 g)	4 Minuten	5 Stunden
<b>Rind</b>		
Filet (Medaillons)	4 Minuten	45 Minuten
Braten (1 kg)	7 Minuten	3 bis 3 1/2 Stunden
Roastbeef (1 kg)	4 Minuten	2 1/2 Stunden
<b>Lamm</b>		
Karree	2 Minuten	40 Minuten
Keule (1,5 kg)	8 Minuten	5 1/2 bis 6 Stunden
<b>Wild</b>		
Rehrückenfilet (ganz)	5 Minuten	1 3/4 Stunden
Rehbraten (1 kg)	7 Minuten	2 1/2 Stunden
<b>Geflügel</b>		
Putenbraten (1,2 kg)	7 Minuten	5 Stunden
Gans (4 kg)	1 Stunde bei 220 °C	6 1/2 Stunden

Quelle: Niedrigtemperatur - Fleisch & Fisch sanft garen; Gräfe und Unzer

## Wie lange garen?

Fleischstücke	Gewicht in g	Zeit	Bratgeschirr
<b>Rind</b>			
Rumpsteak	200	je Seite 5 bis 7 Minuten	Pfanne
Querrippe	1 200 bis 1 500	150 bis 180 Minuten	Topf
Roastbeef medium	1 000	15 Minuten bei 250 °C 15 Minuten bei 200 °C	Backofen
<b>Schwein</b>			
Schnitzel	150	je Seite 4 bis 5 Minuten	Pfanne
Schweinerücken	1 000	35 bis 40 Minuten bei 200 °C	Backofen
Schweinefilet	600	20 Minuten bei 200 °C	Backofen