Garstufen: Tabellen für jede Fleischsorte

Garen: Was die Temperatur mit dem Fleisch macht

Um zu verstehen, warum unterschiedliche Kerntemperaturen zu unterschiedlichen Garstufen führen, muss man erstmal verstehen, was beim Garen mit dem Fleisch passiert. Fleisch besteht aus Muskelfasern und die bestehen wiederum aus Proteinen, also aus Eiweiß. **Ab 50 °C fängt dieses Eiweiß an zu stocken.** Das heißt, dass sich die Struktur löst und lockerer wird.

Das im Bindegewebe enthaltene Kollagen wird bei 70 °C ebenfalls aufgebrochen und zu Gelatine, das macht das Fleisch besonders zart. Es ist allerdings **eine Gratwanderung**: Wenn die Temperaturen weiter steigen, schließt sich das Kollagen wieder zusammen und das Fleisch wird zäh. Fleisch mit hohem Bindegewebsanteil sollte man daher nicht zu heiß zubereiten.

Mit der richtigen Kerntemperatur zum guten Geschmack

Neben der Konsistenz hat das Garen noch viele weitere Einflüsse auf das Fleisch. **Bei hohen Temperaturen werden zum Beispiel Bakterien, Pilze und andere Keime vollständig abgetötet,** das Fleisch wird dadurch besser haltbar.

Wohl am wichtigsten ist aber die Veränderung im Geschmack. Die Hitze kitzelt aus dem Fleisch die Aromen heraus, verleiht dem Grillgut eine leckere Kruste und sorgt für einen sagenhaften Duft. Nicht ganz unschuldig daran ist die sogenannte **Maillard-Reaktion**. Wenn sich durch die Hitze Eiweiß- und Zuckermoleküle

miteinander verbinden, **entstehen die klassischen Röstaromen,** die wir so lieben. Das Fleisch wird durch die Temperatur also stark verändert und je größer der Temperaturunterschied, desto stärker der Geschmacksunterschied.

Wie hängt die Kerntemperatur mit der Garstufe zusammen?

Die Kerntemperatur bestimmt, wie gar das Fleisch tatsächlich ist. **An der Oberfläche wird es deutlich schneller gar als im Inneren, daher ist die Kerntemperatur hier ausschlaggebend.** Sie wird an der dicksten Stelle des Stücks gemessen, am besten mit einem Hilfsmittel wie zum Beispiel einem Grillthermometer. **Zu jeder Garstufe und auch zu jeder Fleischsorte gehört eine andere Kerntemperatur,** die je nach Zubereitungsart auch unterschiedlich schnell erreicht wird.

Welche Garstufen gibt es bei Steaks und wie unterscheiden sie sich?

Ob Rinder- oder Schweinefilet oder einfach ein gutes Roastbeef: Jeder mag sein Steak unterschiedlich – von richtig blutig bis gut durch. Hier eine Übersicht aller Garstufen und was sie bedeuten.

Deutsch	Englisch	Kerntemperatur	Beschreibung
blau / roh / stark blutig	blue / raw	20 °C	Das Fleisch ist innen noch völlig roh und es tritt roter Fleischsaft aus. Außen ist eine leichte braune Kruste und das Fleisch gibt auf Druck hin stark nach.

blutig / englisch / Kern roh	rare / underdone	> 45 °C	Im Kern ist das Fleisch noch blutig und saftig, am Rand wird es schon leicht rosa. Drei Viertel sind noch roh, die Kruste ist braun und knusprig.
hellrosa / rosa	medium rare	„> 55 °C	Der Klassiker für Steaks: Innen nicht mehr ganz roh, sondern durchgehend zart rosa. Außen eine knusprige Kruste.
halb durch	medium	60 °C	Der Kern ist immer noch zartrosa während von das Fleisch nach außen immer fester wird. Der Fleischsaft ist rosa.
fast durch	medium well	65 °C	Das Steak ist fast komplett durchgebraten. Die Kruste ist dunkelbraun, das Fleisch gibt bei Druck kaum noch nach.
durch	well done	70 °C	Das Fleisch ist bis zum Kern durchgebraten und braun. Der Biss ist kräftig.

Die Temperaturangaben können von Fleischsorte zu Fleischsorte schwanken und geben eine grobe Orientierung.

Tabelle: Welche Kerntemperatur für

welches Fleisch?

Während fast rohes Rindfleisch saftig und gut schmeckt, ist die Garstufe „raw“ für Geflügel völlig ungeeignet. Es gibt eben nicht die eine Kerntemperatur, die für jede Fleischsorte perfekt ist. Deshalb hier die wichtigsten Kerntemperaturen im Überblick

Kerntemperaturen für Rindfleisch

Teilstück	medium rare	medium	well done
Entrecôte	–	56 °C	–
Rinderbrust	–	–	90-95 °C
Rinderfilet	38-55 °C	55-58 °C	–
Roastbeef	53 °C	55-60 °C	–
Tafelspitz	–	55 °C	90 °C
Côte de Boeuf	48 °C	53-55 °C	–
T-Bone-Steak	49 °C	54-58 °C	–

Kerntemperaturen für Schweinefleisch

Teilstück	medium	well done
Schweinefilet	58 °C	65 °C
Schweinenacken	–	70-75 °C
Schweinerücken	65-70 °C	–
Spareribs	65 °C	85 °C

Kerntemperaturen für Lammfleisch

Teilstück	medium	well done
Lammkarree	55 °C	–
Lammkeule	60 °C	70-72 °C
Lammrücken	60-62 °C	68 °C

Kerntemperaturen für Kalbfleisch

Teilstück	medium	well done
Kalbsfilet	60 °C	–
Kalbskarree	65-70 °C	–
Kalbsspareribs	–	75 °C

Kerntemperaturen für Geflügel

Teilstück	medium	well done
Ente	–	80-90 °C
Entenbrust	62-65 °C	–
Gans	75-80 °C	90-92 °C
Hähnchen	–	80-85 °C
Hähnchenbrust	–	72 °C
Pute	–	80-90 °C
Truthahn	–	80-85 °C

Tipp: Bei Geflügel ist es besonders wichtig, das Fleisch gut durchzugaren, weil hier eine erhöhte Gefahr von Salmonellen und anderen Bakterien besteht.

Welche Garzeit für welche Garstufe?

Leider kann man diese Frage nicht universell beantworten. Wie lange ein Stück braucht, bis es die richtige Kerntemperatur erreicht hat, **hängt von zu vielen Faktoren ab: Der umgebenden Hitze, der Dicke und der ursprünglichen Temperatur des Stücks, der Fleischsorte und vielem mehr.** Verlassen Sie sich hier also nicht so sehr auf die Zeit, sondern eher auf Ihr Gefühl und ein paar kleine Helfer, zum Beispiel auf ein Grillthermometer.

Die Fingerdruckprobe – Garstufe einfach

ertasten

Dafür brauchen Sie nichts Weiteres als Ihre Hände. Berühren Sie mit dem Daumen die Fingerkuppe des Zeigefingers und tasten Sie mit der anderen Hand den Daumenballen ab – er ist ganz weich und lässt sich leicht eindrücken, genauso wie ein noch rohes Steak. Wenn Sie das Gleiche mit den anderen Fingern machen, wird der Daumenballen bis zum kleinen Finger hin immer fester. **Der Mittelfinger entspricht dabei medium rare, der Ringfinger medium well und der kleine Finger well done.** So können Sie ganz einfach die Garstufe ermitteln, ohne ins Steak reingucken zu müssen.

Fazit zu den Garstufen und Kerntemperaturen

Hitze verändert den Geschmack und die Konsistenz des Fleischs. Wann es am besten schmeckt, hängt nicht nur von der Garstufe, sondern auch vom Teilstück, von der Fleischsorte und von Ihrem persönlichen Geschmack ab. Manche Stücke müssen zwingend durchgegart werden, andere sind fast roh ein Genuss. Die Garstufe lässt sich am besten über die Kerntemperatur ermitteln – oder Sie machen einfach die Fingerdruckprobe.

Klassisches Rindergulasch

Zutaten:

- 600 (1000) g Rindergulasch walnussgroße Stücke
- 300 (500) g Schalotten geschält und halbiert
- 40 (70) g Tomatenmark
- 200 (300) ml Rotwein (trocken)

- 400 (600) ml Rinderbrühe oder Rinderfond
- 3 (5) EL Butterschmalz z.B. Buttaris; Alternativ Pflanzenöl
- 1 (1,5) Knoblauchzehe geschält, klein geschnitten
- 1 (1,5) EL Zitrone, Abrieb unbehandelt bzw Bio
- 2 (3) TL Paprikapulver, edelsüß / scharf
- 1/2 (1) TL Majoran
- 1 (1,5) Messerspitze Cayennepfeffer
- etwas Sambal Olec

Zubereitung:

- Als erstes die **Schalotten** abziehen und **halbieren** und in ca. **1 EL Butterschmalz** in einem **Bräter** oder großen Topf goldgelb anbraten. Herausnehmen und **zur Seite stellen.**



- Dann erhitzt Du wieder ca. 1 EL Butterschmalz in Deinem Bräter/Topf und brätst bei **sehr hoher Temperatur portionsweise** das Fleisch gut an, so dass es schön Farbe annimmt. Dabei erst nach **ca. 1 Minute** das erste Mal **wenden**, damit nicht zu viel **Hitze** vom Boden **entweicht**, das **Fleisch** eine schöne **Bräune** annimmt und sich **Röstaromen** bilden. Die Portionen entsprechend zur Seite stellen.

HINWEIS: *Das Fleisch solltest Du auf jeden Fall portionsweise anbraten. Denn wenn Du das gesamte Gulasch auf einmal in den Topf gibst, bildet sich Flüssigkeit. Dann kocht das Fleisch statt zu braten und wird zäh.*



- Anschließend gibst Du das angebratene **Fleisch** in den Bräter zur letzten Charge/Portion, die **Schalotten** dazusowiedas **Tomatenmark** damit es schön **mit anröstet**. Jetzt **Hitze** etwas **reduzieren**, denn das Tomatenmark sollte nicht anbrennen.



- Mit dem **Rotwein ablöschen** und die **Hitze** wieder **erhöhen**. Den **Rotwein** zu 2/3 verkochen lassen damit auch die **Säure** gut verfliegt.



- Den **Knoblauch, Zitronen-Abrieb, Paprikapulver edelsüß, Majoran** und **Cayennepfeffer** hinzufügen und kurz unterrühren.



- Dann direkt die **Rinderbrühe/Rinderfond** dazu gießen und alles mit Deckel für ca. **1,5 Stunden** bei relativ **geringer Hitze** auf der Herdplatte garen.

Nach einer **Stunde** mal **nachsehen**, ob Dir die **Soße** zu **flüssig** erscheint. Falls ja, kannst Du das Gulasch die letzten **20-30 Minuten ohne Deckel** weiter garen. Oder Deckel drauf lassen und am **Ende** das Gulasch **eindicken**.



- Zum **Schluss** noch einmal **abschmecken** und **gegebenenfalls** mit den Gewürzen **nachwürzen**.

HINWEIS: Nicht wundern, ich verwende bei diesem Gulasch-Rezept kein Salz, denn es wird durch die Brühe salzig genug bzw. ohnehin insgesamt sehr würzig. Falls Dir Salz fehlt, zum Schluss damit abschmecken.

Überbackene Schnitzel vom Blech

Zutaten

- 400 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 120 g)
- Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 4 EL Aiwar (Pikant-scharfe Gewürzpaste)
- 100 g Goudakäse
- 1/4 Bd Petersilie
- Fett für die Form

Zubereitung

1. Pilze putzen, säubern und je nach Größe evtl. halbieren. Zwiebeln schälen und würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen, quer halbieren und mit Salz würzen
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise je ca. 4 Minuten unter Wenden braten- Fleisch herausnehmen, Hack im Bratfett unter Wenden ca. 8 Minuten krümelig braten. Nach ca. 4 Minuten Pilze und Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen
3. Fleisch und Hack in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne und Aiwar verrühren und über dem Fleisch-Hack verteilen. Käse grob raspeln und Auflauf damit bestreuen
4. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175

°C/ Gas: s. Hersteller) ca. 45 Minuten überbacke – Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Fertigen Auflauf mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Salat

---

Zwiebelkoteletts aus dem Ofen

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 500 g kleine Champignons
- 75-100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 4 (à 200 g) Schweinekoteletts
- ca. 5 EL Mehl zum Wenden
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Tomaten-Ketchup
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 250-300 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Pilze putzen und waschen. Speck

würfeln. Koteletts waschen, trockentupfen. Im Mehl wenden, leicht abklopfen. 2.

- Koteletts im Bräter in 2 EL heißem Öl anbraten

Würzen, herausnehmen. Ketchup und Senf verrühren, Koteletts damit bestreichen.

- 1 EL Öl im Bratfett erhitzen und den Speck darin

knusprig

braten. Zwiebeln ca. 5 Minuten mitbraten. Herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten. Mit den Zwiebeln mischen und würzen.

- Hälfte Speck-Zwiebel-Masse im Bräter verteilen. Koteletts darauf legen. Rest Speck-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Sahne darüber gießen. Zugedeckt im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 2 Stunden schmoren. Nach ca. 1 1/2 Stunden offen zu Ende schmoren. Dazu: Bauernbrot oder Salzkartoffeln. Getränk: kühles Bier.

Rinderrouladen klassisch

mit einer Füllung aus Zwiebeln, Gurken, Senf und Speck,
in einer köstlichen Rotweinsoße mit Röstgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Rinderrouladen
- 3 Zwiebel(n)
- Gewürzgurke(n)
- Senf, mittelscharfer
- Frühstücksspeck
- 1 EL Butterschmalz
- 0,5 Stück(e) Knollensellerie
- 0,5 Möhre(n)
- 0,25 Stange/n Lauch
- 0,25 Flasche Rotwein, guter
- Salz und Pfeffer
- 0,25 Liter Rinderfond, kräftiger
- 1 TL Speisestärke

- 0,5 Schuss Gurkenflüssigkeit

Zubereitung:

Die Rinderrouladen aufrollen, waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen.
Zwiebeln in Halbmonde, Gurken in Längsstreifen schneiden. Schere und Küchengarn
bereitstellen.
Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Auf
jede Roulade mittig in der Länge ca. 1/2 Zwiebel und 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck
sowie 1/2 (evtl. mehr) Gurke verteilen. Nun von beiden Längsseiten etwas
einschlagen, dann aufrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket
verschnüren.
In einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen dann
rundherum darin anbraten. Herausnehmen und in einen Schmortopf umfüllen.
Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und die Möhren kleinschneiden und in der
Pfanne anbraten. Sobald sie halbwegs „blond“ sind, kurz rühren. Eine sehr dünne
Schicht vom Rotwein angießen, nicht mehr rühren und die Flüssigkeit verdampfen
lassen. Sobald das Gemüse dann wieder trockenbrät, wieder eine Schicht Wein
angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen. Dies wiederholen, bis die 1/2
Flasche Wein aufgebraucht ist. Auf diese Art wird das Röstgemüse sehr braun (gut für
den Geschmack und die Farbe der Soße), aber nicht trocken. Am Schluss mit dem
Rinderfond, etwas Salz und Pfeffer und einem guten Schuss

Gurkensud auffüllen und
dann in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Topf entweder auf kleiner
Flamme oder bei ca. 160 °C Ober-/Unterhitze im heißen Backofen für 1 1/2 Stunden
schmoren lassen. Ab und zu evtl. etwas Flüssigkeit zugießen.
Nach 1 1/2 Stunden testen, ob die Rouladen weich sind (einfach mal mit den
Kochlöffel ein bisschen draufdrücken, sie sollten sich willig eindrücken lassen – wenn
nicht, nochmal eine halbe Stunde weiterschmoren). Dann vorsichtig aus dem Topf
heben, warmstellen.
Die Soße durch ein Sieb geben, aufkochen. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und der
Speisestärke gut verrühren, in die kochende Soße nach und nach unter Rühren
eingießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße evtl. nochmal mit
Salz, Pfeffer, Rotwein, Gurkensud abschmecken.

Arbeitszeit ca. 1 Stunde
Koch-/Backzeit ca. 2 Stunden
Gesamtzeit ca. 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad pfiffig
Kalorien p. P. ca. 830

Rotweinsauce

Zutaten:

- 1 Scharlotte
- 1 kleine Möre

- etwas Knoblauch
- 125 ml Bratenfond
- 250 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- n. B. Salz, Pfeffer, Thymian, Prise Zucker
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel,Möre und Knoblauch grob würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
- Wein, Fond, Lorbeerblätter und Thymian dazugeben und bei großer Hitze um die Hälfte reduzieren.
- Reduzierte Sauce durch ein Sieb geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Prise Zucker abschmecken.
- ggf. mit Saucenbinder andicken – ist aber meist nicht nötig.

Cognacsauce und grünem Pfeffer

Zutaten:

- kleine Zwiebel
- 100 ml Bratenfond
- 250 ml Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Pfefferkörner in Lake
- n. B. Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
- n. B. Cognac
- etwas Dill

Zubereitung:

Kleingehackte Zwiebel in Butterschmalz anbraten bis sie glasig ist und mit Cognag ablöschen bis die Zwiebeln bedeckt sind. Aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Tomatenmark einrühren. Sahne und Bratenfond dazugen mit etwas Dill einköcheln und mit den Gewürzen abschmecken.

Mousse au chokolat

Zutaten für 12 Portionen:

400 gr Zartbitterschokolade
10 Ei-Gelb
10 Ei-Weiß
2 Tl Kaffepulver
2 El Vanillezucker
250 ml Süße Sahne

Zubereitung:

Schokolade mit 10 El Wasser am besten im Wasserbad schmelzen, dabei ständig rühren. Von der Platte nehmen.

Eigelb mit dem Kaffeepulver und Vanillezucker Verquirlen und langsam in die warme Schokolade geben und verrühren.

Sahne und Eiweiß sehr steif schlagen. Sahne portionsweise unter die Schokolade heben. Ist das fertig langsam den Eiweißschaum ebenfalls unterheben.

Das ganze gut durchkühlen lassen – Fertig!

Sauce Bolognese

Bolognese ganz klassisch – überraschend anders
Fertig in 20 Minuten
Schwierigkeit
Pro Portion : Energie: 431 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiß: 25 g, Fett: 32 g

Zutaten

Für 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Hackfleisch (gemischt)
4 El Olivenöl (heiß)
Salz, Pfeffer
½ Tl Zucker
2 El Tomatenmark
125 ml Rotwein
2 Dosen Tomaten (stückig, (à 400 g Füllmenge)) 2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln. 2 Knoblauchzehen fein hacken. 500 g gemischtes Hack in 4 El heißem Olivenöl krümelig und braun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1□2 Tl Zucker würzen. 2 El Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Mit 125 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.

2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge) und 100 ml Wasser zugeben, 2 Lorbeerblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1 Std. köcheln lassen. Dabei mehrfach umrühren. Evtl. nachwürzen.

Vanillekipferl

Zutaten für ca. 50 Stk:

– 200 g Mehl

– 100 g Haselnusskerne, gemahlen

– 70 g Puderzucker

– 20 g Xylit (Zuckerersatz), alternativ 20 g Puderzucker

– ¼ TL Vanille, gemahlen

– 2 1/2 Beutel Vanillezucker

– 140 g Pflanzenmargarine weich, oder Butter

– 4 EL Milch

Außerdem:

– n. B. Puderzucker zum Wälzen

– n. B. Vanille (1 1/2 Beutel Vanillezucker), gemahlen, zum Wälzen

– Mehl für die Arbeitsfläche

Mehl, Haselnusskerne, Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Die weiche Margarine und die Milch dazugeben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde kühl stellen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben. Vom Teig kleine Portionen abnehmen und

diese zu einer Rolle formen. Von der Rolle gleichmäßige Stücke abschneiden und daraus kleine Kipferl formen. Die Kipferl auf das Backblech legen, etwas platt drücken und im vorgeheizten Backofen für ca. 10 – 12 Minuten backen.
Etwas Puderzucker und gemahlene Vanille mischen und mit einem Sieb über die noch warmen Kipferl streuen und abkühlen lassen.
Die Vanillekipferl in einer verschlossenen Metall- oder Glasdose aufbewahren.

Ergibt 50 Portionen.
Arbeitszeit ca. 40 Minuten
Ruhezeit ca. 1 Stunde
Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
Gesamtzeit ca. 1 Stunde 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad simpel

(Chefkoch.de)