



Back –, Brat und Garzeiten

Breitenmoser Appenzeller Fleischspezialitäten AG
Sägehülistrasse 13, 9050 Appenzell Steinegg
T +41 71 788 09 80, F +41 71 788 09 89
info@breitenmoser-metzgerei.ch, breitenmoser-metzgerei.ch

**Fachgeschäfte in Appenzell, Gais,
Teufen und Rorschacherberg**

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Fleischkäse in Form	0.250 kg	30 Min.	170°C
Fleischkäse in Form	0.500 kg	45 Min.	170°C
Fleischkäse in Form	0.750 kg	60 Min.	170°C
Fleischkäse in Form	1.000 kg	70 Min.	170°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Hackbraten in Form	0.250 kg	30 Min.	170°C
Hackbraten in Form	0.500 kg	45 Min.	170°C
Hackbraten in Form	0.750 kg	60 Min.	170°C
Hackbraten in Form	1.000 kg	70 Min.	170°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Filetbraten	ca. 0.250 – 0.300 kg	45 Min.	170°C
Filetbraten	ca. 0.600 – 0.700 kg	70 Min.	170°C
Filetbraten	ca. 0.800 – 1.000 kg	80 Min.	170°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Lasagne		40 Min.	160°C
Gemüse-Lasagne		40 Min.	160°C
Poulet-Curry Töpfl		40 Min.	160°C
Tessiner-Fleischkäse		30 - 35 Min.	160°C
Pizza-Fleischkäse		40 Min.	160°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Schweinsfilet im Teig	ca. 0.700 kg – 1.000 kg	ca. 40 Min.	180°C
Schweinsfilet im Teig	ca. 1.000 kg – 1.500 kg	ca. 50 Min.	180°C
Kalbsfilet im Teig	ca. 1.000 kg	ca. 50 Min.	180°C
Rindsfilet Wellington	ca. 1.000 kg	ca. 50 Min.	180°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Unter- und Oberhitze | obere Schiene

Chämibraten	ca. 0.800 kg – 1.200 kg	70 – 80 Min.	120°C
Chämibraten	ca. 1.300 kg – 1.500 kg	80 – 100 Min.	120°C
Zigeunerbraten	ca. 1.000 kg	90 Min.	160°C

Bei vorgeheiztem Ofen | Umluft | mittlere Schiene

Pouletbrüstli im Teig	30-35 Min.	180°C
Knusperpoulet	25-30 Min.	170°C
Sennenpäckli	30 Min.	180°C
Hackfleischzöpfli	30 Min.	180°C
Schinkengipfeli	20 Min.	180°C
Wienerli im Teig	20 Min.	180°C
Wurstweggen	20 Min.	180°C
Pizzaweggä	20 Min.	180°C
Curry-Täschli	30 Min.	180°C
Papillion	30 Min.	160°C
Pilzcreme-Tasche	30 Min.	180°C
Schinkebürli tiefgefroren	30 Min.	160°C
Schinkebürli aufgetaut	25 Min.	160°C
Fleischchäsbürli tiefgefroren	45 Min.	160°C
Fleischchäsbürli aufgetaut	25 Min.	160°C

Appenzeller Filet

Filet mit Mehl bestäuben, in heisser Butter anbraten und in eine Gratinform legen. Mit Weisswein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Rahm begeben, aufkochen und würzen. Sauce über das Filet giessen. Im vorgewärmten Backofen bei 200°C während 35 Minuten garen.

Sauce

2.5 dl Weisswein
2.5 dl Rahm
Muskat, Cayennepfeffer oder schwarzer Pfeffer, Salz

Rund ums Niedertemperatur-Garen

Das Niedertemperatur-Garen (auch Niedergarmethode genannt), ist eine sanfte Garmethode für Fleisch und Geflügel. Gegart wird bei niedriger Temperatur von ca. 80° C.

Die Methode eignet sich für alle zarten Fleischstücke vom Kalb, Rind, Schwein und Lamm sowie für Poulet- und Entenbrüstchen (aus bakteriologischer Hinsicht eignen sich für diese Methode keine ganzen Poulets und ganzen Enten).

Der Prozess der Niedergarmethode: Das Fleischstück wird heiss angebraten, dabei entsteht eine Kruste und der Fleischsaft zieht ins Innere des Fleisches. Das Fleischstück anschliessend im vorgeheizten Ofen bei 80° C auf einem ebenfalls vorgeheizten Blech garen, wobei sich das Fleisch wieder entspannen kann und der Fleischsaft im ganzen Fleischstück zirkuliert. Damit alles perfekt gelingt empfiehlt sich, die Ofentemperatur genau einzuhalten. Während dem Garprozess sollte der Ofen nicht geöffnet werden. Um den richtigen Garpunkt nicht zu verpassen, kann ein Fleischthermometer verwendet werden. Dieses wird an der dicksten Stelle des Fleischstückes eingesteckt. Das Fleischstück darf während des Garens und während des Warmhaltens nicht zugedeckt werden, weil sich sonst die Wärme staut und deutlich über 80° C. steigt. Die Garzeiten der Fleischstücke hängen von der Grösse beziehungsweise dem Gewicht ab.

Tipp: Kurz vor dem Servieren den Ofen auf 140° C aufheizen. So kann das Fleisch in einem heissen Zustand serviert werden.

Richtwerttabelle

für Anbraten- und Garzeiten sowie Gar- und Kerntemperaturen (Richtwert: 800 g Fleisch am Stück)

Bratgut	Anbraten	Gartemperaturen	Garen	Kerntemperatur
Kalbsbraten, runde Nuss	ca. 10 Min.	80°C	2 ½ – 3 Std.	65 – 68°C
Kalbsfilet am Stück	ca. 5 Min.	80°C	1 ¾ - 2 Std.	65 °C
Kalbsmedaillons	beidseitig je 1 ½ – 2 Min.	80°C	ca. 45 – 60 Min.	ca. 60°C
Kalbsgeschnetztes	portionsweise	80°C	ca. 30 Min.	
Schweinsbraten Nierstück	ca. 10 Min.	80°C	2 ½ – 3 Std.	65 – 70°C
Schweinsfilet	ca. 5 Min.	80°C	1 ½ – 1 ¾ Std.	65 – 70°C
Schweinsfilet-medillons	1 – 1 ½ Min.	80°C	50 – 60 Min.	ca. 60 – 65°C
Rindsfilet am Stück	ca. 6 – 8 Min.	80°C	ca. 1 Std. ca. 1 ½ Std.	50 – 55°C (saignant) 58 – 60°C (à point)
Roastbeef	8 - 10 Min.	80°C	1 ¼ – 1 ½ Std. 2 – 2 ½ Std.	50 – 55°C (saignant) 56 – 58°C (à point)
Entrecôte double	2 ½ - 3 Min.	80°C	ca. 1 Std. ca. 1 ½ Std.	50 – 55°C (saignant) 58 – 60°C (à point)
Lammgigot	10 - 15 Min.	80°C	3 - 4 Std.	64 – 68°C
Lammrückenfilet	ca. 2 Min.	80°C	1 – 1 ¼ Std.	55 – 60°C
Lammrack	4 – 5 Min.	80°C	1 – 1 ¼ Std.	60 – 62°C
Pouletbrüstchen	ca. 3 Min.	80°C	45 – 60 Min.	65 – 70°C
Entenbrüstchen mit Fettschicht	ca. 6 Min.	80°C	45 – 75 Min.	55 – 62°C

- Grosse Fleischstücke 1 bis 2 Stunden vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen
- Kleine Fleischstücke ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen
- Für optimale Resultate einen Kerntemperaturmesser einsetzen
- Gut vorgewärmte Platten und Teller verwenden
- Möglichst immer eine heisse, passende Sauce dazu servieren