



Kerntemperatur

Die Kerntemperatur ist der verlässlichste Wert, wenn es darum geht, grössere Fleischstücke perfekt zu braten. Die richtige Kerntemperatur ist je nach Fleischart unterschiedlich. Sogenannt "edle" Stücke wie Stücke vom Hinterviertel des Rindes oder Kalbes (Huft, Nierstück, zum Teil Stotzen), aber auch ein Lammgigot oder Kotelettstücke enthalten kein oder sehr wenig Bindegewebe und sind bereits ab Kerntemperaturen von 50° bis 60° gar und bleiben dabei saftig und zart. Bindegewebereiche Stücke z.B. von Schulter und Brust, aber auch Haxen benötigen eine höhere Kerntemperatur, denn das Bindegewebe beginnt erst ab einer Temperatur von ca. 70° zu gelieren und wird dadurch weich und geschmeidig.

Die Ofentemperatur ist natürlich ebenfalls wichtig. Ab ca. 90° bis 95° Fleischtemperatur beginnt das Wasser in den Fleischzellen zu kochen und lässt diese platzen, in der Folge tritt die Flüssigkeit aus und das Fleisch wird trocken und vielleicht sogar zäh. Daher ist es eine gute Methode, grössere Fleischstücke bei eher tiefer Temperatur zu garen, das kann bei "edlen" Stücken bereits ab 80° geschehen. Bindegewebereiches Fleisch muss bei höheren Temperaturen, geschmort werden, damit die erforderliche Kerntemperatur in nützlicher Zeit erreicht wird: 120° bis 140° sind dabei gute Werte.

Grosse Fleischstücke sollten 2-3 Stunden vor dem Garen aus dem Kühlschrank genommen werden, damit sie Raumtemperatur annehmen. Das verkürzt die Garzeit erheblich.

Vor allem bei Zubereitungsarten mit höherer Temperatur sollte das Fleisch nach Erreichen der Kerntemperatur je nach Grösse 10 bis 20 Minuten Zeit zum nachziehen haben. Dabei gleicht sich der Temperaturunterschied zwischen den Kern und der Aussenseite des Bratens aus und der Fleischsaft verteilt sich regelmässiger im Braten. Ist der Braten fertig gegart, kann er problemlos im Ofen bis zu 2-3 Stunden ohne Qualitätsverlust warm gehalten werden. Die Ofentemperatur sollte dabei etwa 10° - 15° unter der Kerntemperatur liegen.

Einige Beispiele aus meiner Rezeptsammlung:

Rind

Kalb

Schwein

Wild, Lamm, Gitz

Geflügel