



# Margit Proebst Niedrigtemperaturgaren



Fleischstück	Anbraten	Garen bei 80 Grad	Kern-temp.
<b>Schwein</b>			
Medaillons	2 Min. pro Seite	40 Min.	65°
Filet (ganz)	6-7 Min.	1 Std. 45 Min.	65°
Filet (gefüllt)	6-7 Min.	1 Std. 45 Min.	65°
Lende (800 g)	6-7 Min.	2 Std. 30 Min.	65°
Lende (1,2 kg)	6-7 Min.	3 Std.	65°
Lende (2,4 kg)	8-10 Min.	3 Std. – 3 Std. 30 Min.	65°
Schulterbraten (1,2 kg)	8-10 Min.	4 Std. 30 Min.	65°
Schulterbraten (1,5 kg)	30 Min. bei 240°	4 Std.	65°
Schweinenacken (800g)	7-8 Min.	3 Std.	65°
Schweinenacken (1,5 kg)	8-10 Min.	5 Std.	65°
Schweinenacken (2,4 kg)	8-10 Min.	7 Std.	65°
Spanferkel (1 kg)	5-6 Min.	3 Std. 30 Min	65°
<b>Kalb und Rind</b>			
Kalbsfilet (ganz)	5-6 Min.	1 Std. 30 Min.	60°
Kalbsmedaillons	1 Min. pro Seite	30 Min.	55°
Kalbskoteletts	2 Min. pro Seite	45 Min.	60°
Kalbslende (800 g)	7-8 Min.	2 Std.	60°
Kalbslende (1,5 kg)	7-8 Min.	3 Std.	60°
Kalbsbraten (1,2 kg)	7-8 Min.	3 Std. - 3 Std. 30 Min.	60°
Kalbshaxe (1,8 kg)	30 Min. bei 240°	3 Std.	60°
Filetsteak rare	1 Min. pro Seite	10 Min.	50°
Filetsteak medium	2 Min. pro Seite	30 Min.	55°
Filetsteak well done	2 Min. pro Seite	1 Std.	65°
Rinderfilet (medium, 600 g)	5-6 Min.	1 Std. 30 Min.	55°
Rinderfilet (medium, 1,5 kg)	7-8 Min.	2 Std. 30 Min. - 3 Std.	55°
Chateaubriand (800 g)	5-6 Min.	2 Std.	55°
Roastbeef (800 g)	7-8 Min.	1 Std. - 2 Std.	50 - 60°
Roastbeef (1,5 kg)	10 Min.	1 Std. 30 Min. - 3 Std.	50 - 60°
Roastbeef (2,5 kg)	10 Min.	2 Std. 30 Min - 3 Std. 30 Min.	50 - 60°
Hohe Rippe (4 kg)	30 Min. bei 240°	4 Std. 30 Min.	60°
<b>Lamm und Wild</b>			
Hirschmedaillons	1 Min. pro Seite	45 Min.	60°
Hirschrückenfilet	5-6 Min.	1 Std. 45 Min.	60°
Hirschkalbrücken (o. Knochen, 800 g)	5-6 Min.	2 Std. 15 Min.	60°
Hirschbraten (Keule, 1,2 kg)	6-8 Min.	4 Std. 30 Min.	60°
Hirschkeule (mit Knochen, 2,2 kg)	30 Min. bei 240°	3 Std. 30 Min.	60°
Kaninchenkeulen (entbeint)	4-5 Min.	1 Std.	65°

Lammkoteletts	1 Min. pro Seite	30 Min.	60°
Lammkarree	5-6 Min.	1 Std. 30 Min.	55°
Lammrückenfilet	4-5 Min.	30 Min.	55°
Lammrücken (mit Knochen, 1,5 kg)	25 Min. bei 240°	1 Std. 45 Min.	60°
Lammkeule (mit Knochen, 1,8 kg)	8-10 Min.	5 Std. 30 Min.	60°
Lammkeule (mit Knochen, 2,5 kg)	30 Min. bei 240°	3 Std. 30 Min.	60°
Lammkeule (1,5 kg; entbeint und gefüllt)	8-10 Min.	5 Std. 30 Min.	60°
Rehschulter (mit Knochen, 800 g)	6-7 Min.	3 Std.	60°
Rehkeule (mit Knochen, 2 kg)	8-10 Min.	6 Std.	60°
Rehbraten (ohne Knochen, 1,5 kg)	8-10 Min.	4 - 5 Std.	60°
Rehrücken (mit Knochen, 1,5 kg)	8-10 Min.	2 Std. 30 Min.	60°
Wildschweinbraten (800 g)	6-7 Min.	2 Std. 30 Min. - 3 Std.	65°
Wildschweinbraten (1,6 kg)	8-10 Min.	5 Std.	65°
<b>Geflügel</b>			
Hähnchenbrustfilet	2 Min. pro Seite	45 Min.	70°
Entenbrustfilet	5-6 Min.	45 Min. - 1 Std.	65°
Gänsebrust (gehäutet, 500g )	6-7 Min.	2 Std.	65°
Putenbraten (800 g)	5-6 Min.	3 Std.	70°
Putenbraten (1,2 kg)	7-8 Min.	5 Std.	70°
Babyputer (3 kg)	40 Min. bei 220°	4 Std. 30 Min.	70°
Truthahn (5 kg)	1 Std. bei 220°	7 Std.	70°
Ente (2,5 kg)	1 Std. bei 220°	5 Std.	70°
Gans (4 kg)	1 Std. bei 220°	7 Std.	70°
Gans (6 kg)	1 Std. bei 220°	9 Std.	70°
<b>Fisch</b>			
Lachsfilet (180 g)	1 Min. pro Seite	20 Min.	
Thunfischsteaks (150 g)	1 Min. pro Seite	15 Min.	
Schwertfischsteaks (150 g)	1 Min. pro Seite	15 Min.	
Seeteufelmedaillons	1 Min. pro Seite	15 Min.	
Wolfsbarsch (ganz, 600 g)	in der Folie 35 Min.		

Mehr zum Thema finden Sie in meinen Kochbüchern und auf meiner Website [www.margit-proebst.de](http://www.margit-proebst.de).

Margit Proebst: „Zart und saftig bei 80°“ , „Niedrigtemperaturgaren“, und „Feine Braten“, alle erschienen bei Gräfe und Unzer. Diese sind, teilweise im Set mit einem Backofenthermometer, in jeder Buchhandlung und online erhältlich.