



GAR-TABELLE

Rind	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium rare 50-54 °C	Medium 54-56 °C	Medium well 56-60 °C	Well done 60-65 °C
Gilt für alle Rindersteaks wie Entrecôte, Hüftsteak, Ribeye-Steak, Roastbeef, Rumpsteak oder T-Bone Steak)	1,5 cm	0:50	0:50	0:50	0:50
	2,5 cm	1:10	1:10	1:10	1:10
	4 cm	2:00	2:00	2:00	2:00
	5 cm	2:45	2:45	2:45	2:45
	6 cm	3:30	3:30	3:30	3:30
	7 cm	4:20	4:20	4:20	4:20

Lamm	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium rare 52-55 °C	Medium 55-60 °C	Medium well 60-65 °C	Well done 65-68 °C
Lammfilet	2 cm	0:40	0:40	0:40	0:40
Lammmedaillon	3 cm	0:50	0:50	0:50	0:50
Lammkeule	vom Knochen gelöst	24:00	24:00	24:00	24:00
Lammrücken	ganzes Rippenstück	2:30	2:30	2:30	2:30
Lammschulter	ganzes Schulterstück	16:00	16:00	16:00	16:00

Schwein	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium 55-60 °C	Rare 52-55 °C	Medium well 60-65 °C	Well done 65-70 °C
Kotelett	2-3 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
Schweinefilet	4-5 cm	1:30	1:30	1:30	1:30
Schweinenacken	2-3 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
Schweineschinken	7-8 cm	5:00	5:00	5:00	5:00
Spareribs		16:00 - 24:00	16:00 - 24:00	16:00 - 24:00	16:00 - 24:00

Geflügel	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Rosa 54 °C	Medium 58 °C	Medium well 60-65 °C	Durch 66 °C
Entenbrust	2-3 cm	2:30	2:30	2:30	2:30
Gänsebrust	3-4 cm	-	1:50	1:50	1:50
Hühnerbrust	2-3 cm	-	1:15	1:15	1:15
Putenbrust	2-3 cm	-	1:30	1:30	1:30

Fisch & Meeresfrüchte	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Glasig 40 °C	Zart 40-47 °C	Fest 45-55 °C	Durch 52-61 °C
Fisch allgemein: Die Temperaturen und Garzeiten gelten für die meisten Fischarten, wie zum Beispiel Seeteufel, Barsch oder Steinbutt	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
	3 cm	0:45	0:45	0:45	0:45
	4 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
	5 cm	1:15	1:15	1:15	1:15
	6 cm	1:30	1:30	1:30	1:30
Garnelen	1-2 cm	0:40	0:40	0:40	0:40
Jakobsmuscheln	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
Lachs	Dicke	Glasig 38-40 °C	Zart 40-45 °C	Fest 42-50 °C	Durch 46-55 °C
	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
	3 cm	0:45	0:45	0:45	0:45
	4 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
	5 cm	1:15	1:15	1:15	1:15

Wild	Dicke	Zustand/Gartemperatur(Stunden:Minuten)		
		Medium 52-55 °C	Medium well 55-60 °C	Well done 60-65 °C
Hirschrücken	2-3 cm	0:50	0:50	0:50
Rehfilet	2-3 cm	0:40	0:40	0:40
Rehrücken (ohne Knochen)	2-3 cm	0:40	0:40	0:40
Wildschwein aus der Oberschale	5 cm	2:00	2:00	2:00
Wildschweinerücken	2-3 cm	0:50	0:50	0:50

Obst	Gartemperatur	Garzeit
Weiches Obst z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Bananen, Kiwis	60 °C	0:20
Steinobst, z.B. Pflaumen, Pfirsiche	75 °C	1:20
Kernobst z.B. Äpfel, Birnen	80 °C	1:15
Obstpüree	85 °C	0:45

Ei	Gartemperatur	Garzeit
flüssig, milchig	60 °C	1:15
flüssig, weiß	63 °C	1:15
flüssig-wachsw weich (Onsen-Ei)	65 °C	1:15
wachsw weich	68 °C	1:15
hart	72 °C	1:15

Gemüse	Gartemperatur	Garzeit
Champignons	85 °C	0:30
Fenchel	85 °C	0:50
Kartoffeln	85 °C	2:00
Kohlrabi	88 °C	1:00
Kürbis	85 °C	1:00
Möhren	85 °C	1:00
Rhabarber	61 °C	0:20
Rote Beete	85 °C	1:00
Spargel, grün	85 °C	1:15
Spargel, weiß	85 °C	0:45
Zwiebeln	85 °C	0:50

