



## Wie erkennt man, dass Fleisch gar ist?

Das ist eine Frage, die auch in unserer Kochschule immer wieder gestellt wird. Fleisch auf den Punkt gebraten, ist Wertschätzung des Nahrungsmittels und Gaumenfreude zugleich, ist es das nicht, kann es eine ganze Mahlzeit verderben. Aus diesem Grund widmet sich Stefan Walch hier ausführlich diesem kniffligen Thema mit seinen Profi-Tipps ...

### *Die Fingerdruckprobe*

Für die Fingerdruckprobe nehmen Sie das Stück Fleisch aus der Pfanne oder dem Ofen und drücken mit den Daumen darauf. Strecken Sie jetzt die Finger Ihrer Hand außer den Daumen aus. Fühlt sich das Fleisch, wie das untere Ende des Daumens (Daumenansatz) ist es noch blutig. Fühlt es sich dagegen, wie die Hügel unter den Fingern in der Handinnenfläche, ist es „medium“ (rosafarben). Durchgebraten ist das Fleisch, wenn es sich anfühlt, wie die Mitte auf der Handinnenfläche. Wem das zu heiß ist, der kann mit einem Fleischthermometer nachmessen.

### *Das Fleischthermometer*

Bratenthermometer oder Fleischthermometer werden zum Messen der Kerntemperatur bei großen Braten verwendet. Das Bratenthermometer wird so in die dickste Stelle des Fleischstückes gesteckt, dass der Fühler die Mitte erreicht und keinen Knochen berührt. Es bleibt während des Garprozesses im Braten. So können sie am besten erkennen, wann das Bratgut gar ist.

Very Rare 46° C - 51° C  
Rare 51° C - 54° C  
Medium Rare 54° C - 58° C  
Medium 58° C - 62° C  
Medium-well 62° C - 70° C  
Well done 70° C - 85° C

Bitte beachten Sie, dass sich die Kerntemperatur des Fleisches, nachdem es von der Hitzequelle genommen wurde, während des Ruhevorgangs noch erhöht. Bei großen Stücken, wie z.B. Braten kann dies bis zu 7 Grad Celsius betragen.

Eingefleischte Fans des Niedrigtemperaturgarens halten 80°C Ofentemperatur für die optimale Hitze. Bei einigen Fleischstücken wie Geflügel, das auf jeden Fall durchgebraten verzehrt werden sollte, ist eine Temperatur von 90°C ( bei kleinen Stücken) oder 110°C bei ganzen Vögeln sinnvoll.

Rosa gebratenes Rind-oder Lammfleisch hat eine Kerntemperatur von 56 bis 58°C. Kalbfleisch benötigt etwa 60 bis 65°C, Schweinefleisch etwa 65°C und Wildfleisch etwa 60°C.

Geflügel wie Hähnchen sollte stets durchgebraten sein bei 74 bis 80°C.

Ebenso sollte alles, was in Saucen oder Fond liegt, bei mehr als 160°C gegart werden, da sonst die Flüssigkeit nicht einkochen kann. Es besteht dann die Gefahr, dass das Fleisch