



Tabellen

Mittlere Mengen pro Person (Hauptgang)

Fisch

Ganze Fische	300-400 g
Fischfilets mit Haut	200-220 g
Fischfilets ohne Haut	180-200 g

Krustentiere

Jakobsmuscheln	160 g
Hummer/Langusten	450-550 g
Riesengarnelen (ohne Kopf, mit Schale)	300 g
Crevetten	180 g

Fleisch

Fleisch mit Knochen mindestens	180 g
Fleisch ohne Knochen: Braten, Plätzli, Siedfleisch etc.	125 - 180 g
Grilladen	200 g

Gemüse

Blattsalate (¼ Kopfsalat)	50 - 100 g
Gemüse, roh, gerüstet	100 - 150 g
Gemüse, gekocht, gerüstet	125 - 170 g
Spargel (grün oder weiss)	300-400 g
Kartoffeln	150 - 200 g
Pommes Frites	300 g
Duchess	150 g
Obst, roh	100 - 150 g
Obst, gekocht	125 - 170 g

Geflügel

Poulet (ganz)	300 g
Pouletbrust	130-160 g
Ente (ganz)	300-400 g
Kaninchen	300 g
Hase	300 g

Innereien

Leber	150 g
Kalbsnieren	200 g
Bries	180 g

Fette

Butter zum Kochen	5-10 g
Butter als Beilage (Kräuterbutter, Saucen)	20 g
Crème Fraiche	10-20 g
Öl zum Braten, Sautieren	10 g

Verschiedenes

Suppen	2 ½ dl
Saucen	½ dl

Beilagen

Getreideprodukte	
Reis, Gries, Mais (trocken)	50 - 80 g
Mehl	60 - 80 g
Teigwaren (trocken)	60 - 70 g
Spaghetti als Beilage	100 g
Spaghetti als Hauptgang	120-150 g

Rüstverluste Gemüse

Gemüse	in %
Auberginen	8%
Broccoli frisch	35%
Chinakohl	10%
Coco-Bohnen	15%
Endive beige	23%
Frisee	20%
Kohlrabi	20%
Krautstiele	8%
Lauchgrün	15%
Peperoni	15%
Rettich	15%
Rotkohl	10%
Sellerieknollen	25%
Spargeln weiss	30%
Tomaten	5%
Zucchini	8%
Blumenkohl	33%
Brunnenkresse	5%
Ciccorino rosso	15%
Eisberg	15%
Fenchel	30%
Karotten	15%
Kopfsalat	33%

Lattich	27%
Nüsslisalat	5%
Randen ganz	15%
Rhabarber	15%
Schwarzwurzeln	30%
Spargeln grün	10%
Stangensellerie	20%
Wirsing	25%
Zuckerhut	6%

Rüstverluste Obst

Ananas	45%
Apfel	20%
Aprikosen	10%
Avocados	25%
Bananen	20%
Birnen	15%
Datteln	10%
Erdbeeren	55%
Frische Feigen	5%
Kirschen	5%
Mango	20%
Nektarine	15%
Papaya	15%
Pfirsiche	15%
Pflaumen	15%
Quitten	25%
Trauben	10%
Zwetschgen	15%
Zitrusfrüchte	45%

Masse und Gewichte

El = gestrichener Esslöffel

Kl = gestrichener Kaffeelöffel

	Esslöffel (El)	Kaffeelöffel (Kl)
Salz	18 g	6 g
Zucker	12 g	5 g
Mehl	8 g	3 g
Fett oder Öl	12 g	5 g



Rüstverlust Fische

Filetieren und parieren von ganzen Fischen

Süßwasserfisch

Egli	65%
Felchen	30%
Forelle	30%
Hecht	60%
Karpfen	50%
Lachs	35%
Zander	40%

Salzwasserfisch

Goldbrasse (Dorade)	45%
Dorsch/Kabeljau	50%
Merlan/Wittling	50%
Rotbarbe	50%
Seeteufel (ohne Kopf)	20%
Seezunge	20%
Steinbut	60%
St. Petersfisch	70%
Wolfsbarsch	55%

Saftausbeute

Gemüse/Frucht

	in dl
Orange mittel	0.7 dl
Zitrone mittel	0.4 dl
Apfel	1.0 dl
Trauben 300gr.	2.4 dl
Karotte 300 g	1.6 dl
Orange gross	1.0 dl
Grapefruit	1.6 dl
Birne	1.0 dl
Tomate 70g	1.3 dl
Gurke 420 g	2,4 dl

Würzkraft

Produkt

Kristallzucker
Kristallzucker
Kristallzucker
Salz
Salz
Salz
Salz
Safran
Safran
Curry
Paprika mild
Paprika
Bouillonpaste
Bouillonpulver
Demi-Glace-Pulver

Bindekraft

Artikel / Roh

Eier
Eier
Eigelb
Eigelb
Gelatine
Gelatine
Roux
Roux
Kartoffelstärke
Maisstärke
Kartoffeln
Weizengriess
Maisgriess
Vialone/Arborio
Parboiled Reis
Hirse

d für

200 g	pro Liter (für Cremen/ Saucen)
600 g	pro Liter Wasser für Fruchtsalat
750 g	Zitronen- und Orangensorbet
15 g	pro Liter (für Salatsaucen)
15 g	pro kg Mehl (für Teige)
15 g	pro Liter (für Saucen Suppen)
20 g	pro kg Kräuterbutter
0.5 g	pro Liter Sauce
1 g	pro kg Rissotto (Rohgewicht)
30 g	pro Liter Currysauce
35 g	pro Liter Cremesauce
50 g	pro kg Fleisch
22 g	pro Liter (kann variieren)
18 g	pro Liter (kann variieren)
120 g	pro Liter (je nach Fabrikat)

in g für

8 Stk	pro Liter Royale (stürzfähig)
6 Stk	pro Liter (in Form/ für Wähen)
8 Stk	pro kg Butter für Hollandaise
3 Stk	pro Liter Öl für Mayonnaise
8 Bl.	pro Liter Flüssigkeit
8 Bl.	pro Liter (kalte Saucen)
80 g	pro Liter Fond (Velouté)
20 g	Liter Fond (Suppe)
7 g	pro Liter Flüssigkeit
7 g	pro Liter Flüssigkeit (Saucen)
500 g	pro Liter Fond (Püreesuppen)
100 g	4.8 dl Flüssigkeit (für Gnocchi)
100 g	4.8 dl Flüssigkeit (für Gnocchi)
100 g	3 dl Flüssigkeit (für Rissotto)
100 g	Flüssigkeit (für Pilaw—Reis)
100 g	Flüssigkeit (für Hirsegnocchi)



Gartabellen

Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind lediglich als Richtwerte zu verstehen. Je nach dem wie heiss und wie lang angebraten wurde, können sich die Garzeiten im Ofen etwas verkürzen oder verlängern. Auch die Ofentemperaturen sind gewissen Schwankungen unterworfen, wodurch dies einen gewissen Einfluss auf die Gardauer haben kann. Es ist deshalb nur wichtig, auf die Kerntemperatur des Fleisches zu achten. Nur die Kerntemperatur des Gargutes ist massgebend für die Dauer der Garzeit im Ofen.

Rindfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Chateaubriand (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes (je ca. 200g)	ca. 2 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Entrecôtes doubles (je ca. 400g)	ca. 6 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filet (ca. 800 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filetbeefsteaks (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Filets mignons (je ca. 70g)	ca. 4 Min.	ca. 20 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 800 g)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrücken (ca. 3,2 kg)	ca. 15 Min.	ca. 4½ Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Hohrückensteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Huft (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Roastbeef (ca. 800 g - 1 kg)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	55 Grad (à point)
Rumpsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)
Tournedos (je ca. 100 g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	55 Grad (à point)

Die Garstufe für Rindfleisch ist immer „à point“ gemeint (d. h. Kerntemperatur 55 Grad). Wer das Fleisch lieber etwas mehr gegart mag, kann die Kerntemperatur auf 60 Grad ansteigen lassen. Wird das Fleisch „saignant“ gewünscht, verkürzt sich die Garzeit etwas und die Kerntemperatur liegt dann bei etwa 50 - 55 Grad. Die geläufigen Fachausdrücke für die Garstufen von Fleisch sind vollständigkeithalber am Ende dieser Seite detailliert aufgeführt.

Kalbfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Falsches Filet (ca. 600g)	ca. 10 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	60 Grad
Filet (ca. 800g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	60 Grad
Hohrücken am Stück (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Kalbschufsteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Medaillons (je ca. 80 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad
Nierstücksteaks (je ca. 200g)	ca. 4 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	60 Grad
Runde Nuss (ca. 800g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 Grad

Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinefleisch)

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Filet (ca. 400 g)	ca. 5 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	60 - 65 Grad
Koteletts (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 45 Min.	80 Grad	60 - 65 Grad
Koteletts am Stück (ca. 1 kg)	ca. 15 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 - 65 Grad
Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	80 Grad	60 - 65 Grad
Nierstück am Stück (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 - 65 Grad
Nuss (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 2 Std.	80 Grad	60 - 65 Grad
Schweinehals (ca. 800 g)	ca. 10 Min.	ca. 3 Std.	80 Grad	60 - 65 Grad



Lammfleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Lammgigot (ca. 2 kg) mit Knochen	ca. 25 Min.	ca. 2½ Std.	80 Grad	60 Grad *
Lammhüftli (je ca. 200 g)	ca. 5 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammhüftli (je ca. 200g), gefüllt	ca. 8 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	55 Grad
Lammnierstücke (je ca. 200g)	ca. 3 Min.	ca. 30 Min.	80 Grad	55 Grad
Lammrack (ca. 400 g)	ca. 4 Min.	ca. 1½ Std.	80 Grad	55 Grad

* Anmerkung:

Beim Lammgigot muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

Geflügel- * / Kaninchen- / Hirsch- / Reh-Fleisch

Fleischbezeichnung	Anbratzeit	Zeit im Ofen	Ofentemperatur	Kerntemperatur
Entenbrüstli * (je ca. 200 g)	ca. 4 Min.	ca. 40 Min.	90 Grad *	65 Grad
Perlhuhnbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletbrüstli * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Pouletröllchen * (je ca. 180 g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	90 Grad *	70 Grad
Rehbäggli (ca. 400g)	ca. 4 Min.	ca. 1 Std.	80 Grad	60 Grad
Reh-Medaillons (je ca. 80g)	ca. 4 Min.	ca. 50 Min.	80 Grad	60 Grad
Hirsch-Entercôte (je ca. 150g)	ca. 4 Min.	ca. 50-55 Min.	80 Grad	60 Grad
Kaninchenschenkel (je ca. 200g)	ca. 6 Min.	ca. 1¼ Std.	80 Grad	65 Grad

* Anmerkung:

Geflügelfleisch wird immer bei einer Ofentemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hühnchen etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern die Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.

Fleischsorten welche sich nicht zum Niedergaren eignen

Nicht geeignet sind Muskelfleischstücke welche von den Tieren stark beansprucht werden und deshalb schon von der Struktur her weniger zart sind, oder Fleischstücke, welche einen vermehrten Anteil an Fett und/oder Sehnen aufweisen. Dazu gehören Beispielsweise Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, Haxen, aber auch Rollbraten.

Garstufen beim Fleisch

blau, roh, (engl.: raw, franz.: bleu): Das Fleisch ist innen noch fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste.

blutig bis rosa, (engl.: rare, franz.: saignant): Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach außen hin noch rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

rosa, englisch, (engl.: medium rare, franz.: à point, anglaise): Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.

halb durchgebraten, (engl.: medium, franz.: demi-anglais): Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.

durchgebraten, (engl.: well done, franz.: bien cuit): Das Fleisch ist nicht

mehr rosafarben und völlig durchgebraten.

und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen oder Geflügel.

Garverluste Fleisch

Beim Fleisch ist es sehr schwierig, einigermaßen verbindliche Gewichtsverluste anzugeben. Diese hängt sehr stark von der Aufzucht, Lagerung, Zustand des Fleischstückes, der Grösse und dem Fachgerechten Garen ab.

Einige Durchschnittswerte

Grosse Fleischstücke

Bratenstücke saignant (Roast-beef)	15-20%
Braten durchgegart	25-30%
Geschmortes	30-35%
Gesotten	35-40%
Pochiert	10-15%

Fleischstücke

Sautiert	10-15%
Grilliert	10-15%
Gedünstet	15-20%
Geschmort	25-30%

Geflügel

Ente	30-40%
Gans	35-40%
Poulet	15-20%


Inlandsaison für Gemüs

= Ernte = Lagerung

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Artischocken												
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Fenchel												
Gurken												
Kabis												
Kefen												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Nüsslealat												
Pastinaken												
Peperoni												
Radieschen												
Randen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rüebli												
Schnittmangoli												
Schnittsalat												
Schwarzwurzel												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topfnambur												
Wlrz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermals												
Zwiebel												