






# Grill- Garzeiten und Temperaturen



Fleischsorte	Temperatur	Garzeit
Steaks - medium/blutig	180°C	3-4 min pro Seite
- durchgebraten	180°C	5-6 min pro Seite
Rinder-Frikadelle (Burger)	180°C	8-10 min
Fleisch- Grillspieß	180°C	7 min, gelegentlich wenden
Hähnchenbrust, Schenkel	180°C/250°C	8-12 min, gelegentlich wenden
Hähnchen- Grillspieß	180°C	6-8 min, gelegentlich wenden
Schweine- Würste	250°C	5-10 min, gelegentlich wenden
Schweine- Kotelett, -Rippe, -Lende	180°C/250°C	10-15 min, gelegentlich wenden
Lamm- Kotelett, -Lende	180°C	8-10 min, gelegentlich wenden
Fisch- Filet	250°C	3-5 min
Fisch – ganz (900g)	indirekt	30-45 min (im Rauch)
Krabben (mit Schale)	250°C	4-5 min
(ohne Schale)	250°C	2-3 min
Gemüse- Spieß	180°C	8 min, gelegentlich wenden

## Kerntemperaturen, wenn Ihr Essen gar ist:

Rind	Lamm	Schwein	Geflügel
			
71°C	71°C	71°C	74°C

Fisch (Filet)	Schinken (roh)	Schmortopf	Eier- Speisen
			
60°C	74°C	74°C	71°C

Vom Chefkoch empfohlene Temperaturen:

Fleischsorte	blutig	medium	durchgebraten
Rind, Lamm, Kalb	52°C	60°C	71°C
Geflügel	-	-	74°C
Schwein	-	63°C	71°C
Fisch	-	-	60°C

Die oben angegebenen Temperaturen sind nur Richtwerte – prüfen Sie immer die Kerntemperaturen der Lebensmittel mit einem schnellen, genauen Thermometer, z. B. Superfast Thermapen (siehe Bild oben).

## Kühl- und Gefrierschrank- Temperaturen

Das Einhalten der korrekten Temperatur für Kühl- und Gefrierschränke ist von entscheidender Bedeutung für die Gewährleistung guter Lebensmittel- Sicherheit während der Lagerung.

Lebensmittel sollten in einem Kühlschrank bei mindestens 4°C gelagert werden, aber das ist nur sicher für kurze Zeiträume. Es ist besser, Lebensmittel in einem Kühlschrank bei 2°C zu lagern.

In einem Gefrierschrank gelagerte Lebensmittel sollten regelmäßig ausgetauscht werden und zwischen -18 und -22°C gelagert werden, weil sich die Bakterien bei diesen Temperaturen nicht vermehren.



Die vorstehenden Temperaturen sind nur Richtwerte.

## Sichere Lebensmittel- Temperaturen

Um eine Lebensmittelvergiftung zu verhindern, ist es äußerst wichtig, Bakterien abzutöten. Die meisten Bakterien werden schnell zwischen 75 und 100°C abgetötet. Die Gefahrenzone liegt zwischen 5 und 70°C, wo die Bakterien sich schnell vermehren. Deshalb ist es auch, wichtig keine kalten Bereiche zu haben, wenn man Lebensmittel mit der Mikrowelle erhitzt. Ähnlich ist es mit aufgewärmten Speisen oder Saucen, sie müssen über 75°C erhitzt werden.

## Warum ein Superfast Thermapen- Thermometer benutzen?

Ihnen als Grill- Liebhaber müssen wir nicht erzählen, dass es wichtig ist, Fleisch, Geflügel und Fisch mit den richtigen Temperaturen zu braten.

Aber gehen Sie nicht davon aus, dass wenn Fleisch außen verkohlt ist, es innen gar ist – der Superfast Thermapen macht Schluss mit aller Spekulation und liefert Ihnen eine genaue Temperatur. Dadurch ist Ihr Fleisch immer richtig gebraten.

Der Thermapen zeigt die Temperatur über den Bereich von -49,9 bis +299,9°C an und die reduzierte Spitze der Temperatursonde sorgt für eine genaue Anzeige in nur 4 Sekunden. Die Lebensmittel- Einstichsonde aus Edelstahl kann man sicher wegklappen, wenn man das Gerät nicht braucht, und es wird dabei automatisch ausgeschaltet.

Der Superfast Thermapen wird weltweit von Hobby- Köchen, Grill- Enthusiasten und in der Gastronomie eingesetzt. Er ist in 11 Farben erhältlich und für viele verschiedene Anwendungen geeignet.



Irrtum und Änderung vorbehalten!