

Garstufen für Fleisch

29. April 2010 |  Autor [Leroy](#)

Beim Garen von Fleisch unterscheidet man verschiedene Garstufen:

- **roh** (raw/ cru)
- **blutig** (rare/ saignant)
- **medium** oder auch **englisch** (medium rare/ à point oder auch anglaise)
- **halb durch** (medium/ demi-anglaise)
- **durch** (well done/ bien cuit)

So sieht das Fleisch dabei aus:

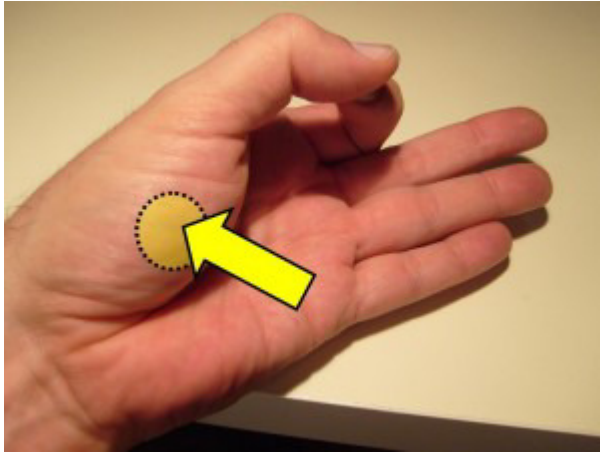
- **roh:** Das Fleisch ist im Innern fast roh (blau) und hat eine dünne Kruste außen. Es tritt roter Fleischsaft aus, wenn Sie das Fleisch aufschneiden.
- **blutig:** Das Fleisch weist im Prinzip alle Stadien auf: Im Kern leicht blutig-blau, dann rosa, eine dünne Schicht “durch” und eine starke Kruste außen
- **medium:** Komplett rosa im Innern, außen eine starke Kruste (den Unterschied zwischen Medium und Blutig stellen Sie relativ einfach her, indem Sie bei Blutig das Fleisch aus der Pfanne nehmen und eher schnell servieren, wohingegen Sie das Fleisch bei Medium in eine Alu-Folie wickeln und noch eine Spanne von bis zu 10 min. warmgestellt ruhen lassen. Je nach Dicke und Art müssen Sie das Fleisch sogar im Backofen bei ca. 85° bis 100° C für bis zu 40 min. fertigbaren. Durch diese Methoden kann die Hitze noch langsam ins Innere des Fleischstücks ziehen und das Fleisch gleichmäßig durchwärmen. Es tritt rosa Fleischsaft aus, wenn Sie das Fleisch aufschneiden.
- **halb durch:** Das Fleisch hat lediglich in der Mitte einen leicht rosa Kern, der noch etwas nachgibt, außen eine starke Kruste. Dazwischen ist es fest.
- **durch:** Das Fleisch ist komplett durchgegart und fest, mit starker Kruste außen

Druckprobe:

Um das Fleisch wie gewünscht zu garen, OHNE es dabei aufzuschneiden, muss man sich herantasten. Es ist auch für gute Köche immer wieder eine Herausforderung, das Fleisch wirklich auf den gewünschten Punkt zu bringen. Als Hilfestellung kann die Druckprobe dienen.

Vergleichen Sie dabei den Druck auf das Fleisch mit dem Druck auf eine bestimmte Stelle Ihrer Hand. Ich zeige Ihnen im Folgenden, wie das funktioniert.

- **roh:** bringen Sie den Daumen und den Zeigefinger der linken Hand zusammen und drücken Sie auf den Daumenballen mit dem Zeigefinger der rechten Hand. Fühlt sich ein Druck auf das Fleisch genau so an, so ist das Fleisch innen noch roh



- **blutig:** bringen Sie den Daumen und den Mittelfinger der linken Hand zusammen und drücken Sie auf den Daumenballen mit dem Zeigefinger der rechten Hand. Fühlt sich ein Druck auf das Fleisch genau so an, so ist das Fleisch innen noch blutig



- **medium:** bringen Sie den Daumen und den Ringfinger der linken Hand zusammen und drücken Sie auf den Daumenballen mit dem Zeigefinger der rechten Hand. Fühlt sich ein Druck auf das Fleisch genau so an, so ist das Fleisch innen medium



- **durch:** bringen Sie den Daumen und den kleinen Finger der linken Hand zusammen und drücken Sie auf den Daumenballen mit dem Zeigefinger der rechten Hand. Fühlt sich ein Druck auf das Fleisch genau so an, so ist das Fleisch innen durch



Wie esse ich welches Fleisch/ Fisch, worauf sollte man achten?

- Es ist generell so, dass man Fleisch roh essen kann, wenn die Hygiene und Kühlung eingehalten wurde und das Tier zuvor nicht erkrankt oder von Bakterien, bzw. Parasiten befallen war
- Daher ist der Fleischkauf und das anschließende Garverfahren ganz klar Vertrauenssache
- Sobald man sich über diese zuvor genannten Punkte im Unklaren ist und über die Herkunft nicht Bescheid weiß, empfiehlt sich ein vorsichtiger Umgang mit Fleisch und Fisch
- Grundsätzlich: Garen über 60° C tötet im Allgemeinen die Bakterien ab
- Deshalb ist Garen eine wichtige Methode, Fleisch haltbar und unbedenklich zu machen
- Sollten Fleisch oder Fisch befallen sein, muss natürlich bis zum Kern durchgegart werden, d. h. auch im Kern müssen sich für eine gewisse Zeit mindestens 60° C einstellen, damit sichergestellt ist, dass alles abgetötet wird
- Generell sind Geflügel (Salmonellen), Wild- und Schweinefleisch gefährdeter und daher eher durchzugaren, aber wenn die Herkunft unbekannt ist, lieber grundsätzlich das Fleisch länger erhitzen
- Besonders große Gefahr geht auch von Innereien aus, diese sind immer durchzugaren!
- Fisch kann man im Übrigen in vielen Fällen völlig roh essen. Allerdings sollte man nach "Sushi"- oder "Sashimi"-Qualität fragen. Dabei wird der Fisch nämlich vom Lieferant auf Parasiten wie z.B. Fadenwürmer durchleuchtet (z.B. Lachs) und aussortiert, falls befallen

 Veröffentlicht in [Fleisch, Koch-, Zubereitungs- und Gartechniken](#) |  Schlagworte: [Grillen](#)