

### Kalbsfleisch

*Kalbsfleisch wird im Allgemeinen rosa gegessen, d. h. der Kern bleibt rosa. Achten Sie auf diesen rosa Teint, dann wird das Kalb noch saftiger!*

Fleischstück	Zubereitungsart	Zubereitungstemperatur	Zubereitungsdauer
Schmorbraten	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 bis 2 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Schmoren bei milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Kleine Karbsnuss	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 bis 2 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Schmoren bei milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Kalbsbraten	Schmoren	Schmoren bei milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Kalbsfrikassee	Schmoren	Schmoren bei milder Hitze (im Schnellkochtopf)	2 Stunden pro Kilo
Osso buco vom Kalb	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Schmoren bei milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunde pro Kilo
Kalbsragout	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Rosa: 3 bis 4 Minuten von jeder Seite
Kalbsentrecôte	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Rosa: 3 bis 4 Minuten von jeder Seite
Kalbskotelett	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Rosa: 3 bis 4 Minuten von jeder Seite
Kalbsgeschnetzeltes	im Wok		
Kalbskotelettstück	Braten	180°C (Ofen)	30 bis 40 Minuten für 500 g
Kalbsbraten	Braten	180°C (Ofen)	30 bis 40 Minuten für 500 g

### Schweinefleisch

*Schweinefleisch wird im Allgemeinen gut durchgebraten gegessen. Es sollte trotz allem nicht zu lange auf dem Herd bleiben, da eine zu lange Zubereitung sich auf die Zartheit des Fleisches auswirkt und es faserig wird*

Fleischstück	Zubereitungsart	Zubereitungstemperatur	Zubereitungsdauer
Schweineschulterbraten	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunden pro Kilo
Schweinekotelettstück	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunden pro Kilo
	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 Stunden pro Kilo
Schweinshaxe	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	2 Stunden pro Kilo
Karbonade	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunden pro Kilo
	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 Stunden pro Kilo
Rôti ardennais	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunden pro Kilo
	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 Stunden pro Kilo
Schweineragout	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Durchgebraten: 6 bis 10 Minuten
Schinkenscheibe	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Durchgebraten: 6 bis 10 Minuten
Schweinekotelett	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Durchgebraten: 6 bis 10 Minuten
Schweinemedaille	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Durchgebraten: 6 bis 10 Minuten
Schweinespieße	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		Durchgebraten: 6 bis 10 Minuten
Schweinegeschnetzeltes	im Wok		
Schweinekotelettstück	Braten	180°C (Ofen)	1 Stunden pro Kilo
Schinkenbraten	Braten	180°C (Ofen)	1 Stunden pro Kilo

### Rindfleisch

*Rindfleisch kann sowohl blau als auch blutig, rosa oder durchgebraten gegessen werden. Die Art und Weise der Zubereitung richtet sich jedoch nach dem Zuschnitt.*

Fleischstück	Zubereitungsart	Zubereitungstemperatur	Zubereitungsdauer
Kleine Nuss	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 bis 2 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Braten im Topf	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 bis 2 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Karbonade	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1,5 bis 2 Stunden pro Kilo
	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Tournedos	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Entrecôte 6 Rippen	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Chateaubriand	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Contrefilet	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Côte à l'os	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Rinderspieß	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blau: 1 bis 2 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Rindergeschnetzeltes	Cuisson au wok		
Roastbeef	Braten	180°C	15 Minuten für die ersten 500 anschließend 10 Minuten pro weitere 500g
Roastbeef auf französische Art	Braten	180°C	15 Minuten für die ersten 500 anschließend 10 Minuten pro weitere 500g
Aloyau	Braten	180°C	15 Minuten für die ersten 500 anschließend 10 Minuten pro weitere 500g

### Lamm

Lamm wird auf verschiedene Arten zubereitet, im Allgemeinen isst man es am liebsten rosa.

Fleischstück	Zubereitungsart	Zubereitungstemperatur	Zubereitungsdauer
Lammragout	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1,5 Stunden pro Kilo
Lammschulter	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	1 Stunden pro Kilo
	Schmoren	160-180°C (Ofen)	1 Stunden pro Kilo
Lammbraten	Schmoren	Milder Hitze (im Schnellkochtopf)	50 Minuten pro Kilo
	Schmoren	80°C (Ofen)	7 Stunden pro Kilo
Lammfilet	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Lammkotelett	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Scheibe Lammkeule	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Scheibe Lammschulter	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Lammspieß	Zubereitung in der Pfanne oder auf dem Grill		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutig: 2 bis 3 Minuten auf jeder Seite</li> <li>• Rosa: 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite</li> </ul>
Lammgeschnetzeltes	im Wok		
Lammkrone	Braten	180°C (Ofen)	20 bis 25 Minuten
Lammrücken	Braten	180°C (Ofen)	20 Minuten für die ersten 500 g anschließend 10 Minuten pro weitere 500g
Lammschulter (Ihren Metzger bitten, sie zu entbeinen und zu binden)	Braten	180°C (Ofen)	15 Minuten pro 500 g für eine rosa Zubereitung