



## Kochtechnische Hotline

079 664 66 38

# Cook & Hold

Dank der max. möglichen Temperatur von 120 Grad ist diese Garmethode im Hold-o-mat perfekt anwendbar !! Halten Sie sich an folgende Grundregeln und informieren Sie sich beim Spezialisten über weitere Details !!

- Anbrat-Phase:** Fleisch auf dem Grill, Kipper oder in der Pfanne heiss anbraten.
- Cook-Phase:** Fleisch während min. 10 Minuten im vorgewärmten Hold-o-mat bei 120 Grad angaren.
- Gar-Phase:** Umgebungstemperatur 20 Grad höher einstellen als die gewünschte Kerntemperatur.  
(Beispiel Schweinsnierstück: Kerntemperatur 70 Grad plus 20 = Gartemperatur 90 Grad)
- Hold-Phase:** Nach dem Erreichen der gewünschten Kerntemperatur stellen Sie den Hold-o-mat 5-10 Grad höher ein als die Kerntemperatur.  
Sie können nun das Fleisch während Stunden bei optimalem Garpunkt auf Temperatur halten.  
(Beispiel Schweinsnierstück: Kerntemperatur 70 Grad plus 5-10 = Holdtemperatur 75-80 Grad)

### Einige wichtige Kerntemperaturen für Cook & Hold (Niedertemperaturgaren)

Produktgruppe	Produkt	Ideale Kerntemperatur
Rind:	Filet ganz saignant	46 Grad
	Filet ganz à point	55 Grad
	Roastbeef saignant	48 Grad
	Roastbeef à point	55 Grad
Kalb:	Braten von Stotzen	70 Grad
	Nierstück	64 Grad
	Brust gefüllt	78 Grad
	Schulterbraten	78 Grad
Schwein:	Hals	76 Grad
	Nierstück	70 Grad
	Schinken gekocht	77 Grad
	Filet im Teig	75 Grad
	Schulter	76 Grad
	Rippli//Kasseler	67 Grad
Lamm:	Gigot	62 Grad
	Rückenfilets	57 Grad
Spezielles:	Rehkeule	60 Grad
	Rehrücken	55 Grad
	Fleischkäse	70 Grad
	Truthahnrollbraten	68 Grad
	Hasenschlegel	60 Grad
	Fisch allgemein	72 Grad

**Diese Angaben sind Richtwerte. Korrigieren Sie die Werte nach Ihren eigenen Erfahrungen.**