



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.