TEMPERATUR-MATRIX

Diese Übersicht definiert die physikalischen Parameter für die Zubereitung und beendet den Zufall am Herd. Sie dient als konstanter Maßstab für alle durch den KarTeiFood-Assistenten generierten Rezepturen

Garverfahren	Temperaturbereich	Umsetzung & Zubereitungshinweise
Kochen	Wasser/Brühe (100 °C) Sprudelnd kochend	Bis das Produkt weich und essbar ist. Herstellerangabe beachten. (z. B.: Nudeln, Reis, Kartoffeln). Sonderfall Ei: Weich 6–7 Min. / Hart 9–10 Min. – in kaltem Wasser abschrecken, um Garpunkt zu erhalten.
Dämpfen	Wasserdampf (100 °C) Siebeinsatz	Garen durch heißen Dampf ohne direkten Wasserkontakt. Maximaler Nährstofferhalt bis zur Bissfestigkeit. (z.B.: Gemüse, empfindlicher Fisch)
Blanchieren	Wasser/Brühe (100 °C) Sprudelnd kochend	Kurzzeitiges sprudelndes Kochen, danach sofort eiskalt abschrecken zur Farberhaltung und Vorbereitung. Bissfestigkeit bleibt erhalten. (Beispiele: Brokkoli, Tomaten enthäuten)
Pochieren/ Simmern	Wasser/Brühe (75-95°C) Leichte Bewegung	Schonendes Garen unterhalb des Siedepunkts. Keine sprudelndes kochen für eine zarte Struktur; das Produkt bleibt intakt. (z.B.: Fischfilet, Teigtaschen, Ei ohne Schale)

ZIEL-PARAMETER FÜR PROTEINE

(Universelle Kerntemperaturen)

Diese Werte gelten universell als Endpunkt, unabhängig vom gewählten Garverfahren:

- Bindegewebsarm (Rinderfilet, Lammrücken, Lachs): Rosa / Medium (50–60 °C).
- Weißfleisch (Geflügel, Schwein): Durchgegart / Sicher (70–80 °C).
- Bindegewebsreich (Schulter, Nacken): Zartheit durch lange Hitzeeinwirkung in zwingender Kombination mit Feuchtigkeit = Schmoren.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood

KAR TEI FOOD

TEMPERATUR-MATRIX

Garverfahren	Temperaturbereich	Umsetzung & Zubereitungshinweise
Braten	Fett (160–200 °C) - Hohe Hitze	Bodenkontakt (Topf/Pfanne). Erzeugt Kruste und Röstaromen (Maillard-Reaktion) in kurzer Zeit. Gibt Textur bei Pflanzlichem/Ei. (z.B.: Steak, Tofu, Tempeh, Seitan, Spiegelei)
Dünsten / Anschwitzen	Fett (100–130 °C) - Mittlere Hitze	Bodenkontakt. Löst Aromen ohne Bräunung für eine weiche, glasige Struktur ohne Röstaromen. (z.B.: Zwiebeln, Knoblauch, feines Gemüse)
Frittieren	Heißes Fettbad (160–180 °C)	Schwimmendes Ausbacken. Versiegelt die Oberfläche sofort für eine knusprige Hülle. Achtung: Rauchpunkt des Fettes beachten. (z.B.: Kartoffelprodukte, Ausbackteig, panierte Träger)
Sautieren / Schwenken	Fett (160–200 °C) - Hohe Hitze, ständige Bewegung	Kurzbraten von zerkleinertem Gargut in wenig Fett bei konstanter Bewegung der Pfanne. Erzeugt gleichmäßige Röstaromen bei minimaler Garzeit. (z.B.: Geschnetzeltes, Gemüsewürfel)

RAUCHPUNKTE FETTE

Diese Werte definieren die maximale Hitzebeständigkeit des jeweiligen Fettes.
Ein Überschreiten zerstört die Struktur und führt zwingend zu verbrannten Aromen.

- **Butter**: ca. 175 °C (Nur für sanftes Dünsten / mittlere Hitze Sonderfall Arosieren: Beim scharfen Anbraten erst kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen, da sie sonst zwingend verbrennt).
- **Sesamöl** (unraffiniert): ca. 177 °C (Für mittlere Hitze, bedingt erhitzbar).
- **Kaltgepresste Öle** (z.B. natives Olivenöl): ca. 160–190 °C (Bedingt erhitzbar, nicht für starke Hitze).
- **Kokosfett**: ca. 185–205 °C (Zum Anbraten / Frittieren geeignet).
- **Butterschmalz**: ca. 200–205 °C (Zum Anbraten / Frittieren geeignet).
- **Raffinierte Öle** (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl): über 200 °C / ca. 220 °C (Für scharfes Anbraten / Frittieren zwingend erforderlich).

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood

TEMPERATUR-MATRIX

Garverfahren	Temperaturbereich	Umsetzung & Zubereitungshinweise
Backen	Trockene Hitze (150–220 °C)	Heiße Luft (Ofen/Heißluftfritteuse) entzieht der Oberfläche Wasser und bräunt. Durchgebacken bei 90–98 °C für vollständige Krusten- und Krumenbildung. (z.B.: Brot, Kuchen)
Braten im Ofen	Trockene Hitze (120–200 °C)	Konstante Umgebungshitze im Ofen für große Volumina bis zur Erreichung der Ziel-Kerntemperatur. (Beispiele: Ganzer Geflügelbraten, große Fleischstücke)
Schmoren (Kombiniert)	Fett (160 °C) + Wasser (Simmernd)	Erst scharf anbraten (Bodenkontakt), dann sanft in Flüssigkeit simmern (90–150 Min.). Kollagen löst sich durch lange Garzeit auf; das Produkt wird zart. (z.B.: Bindegewebsreiches Fleisch wie Schulter/Nacken)
Grillen / Rösten	Trockene Hitze (200–300 °C) - Direkte Strahlungshitze	Garen durch extreme Hitzequelle (Grillrost, Ofengrill, Pfanne ohne Fett). Maximale Röstaromen und schnelle Krustenbildung. Kurze Kontaktzeit zwingend erforderlich. (z.B.: Steak, Grillgemüse)
Gratinieren Überbacken	Trockene Hitze (200–250 °C) - Starke Oberhitze	Schmelzen und Bräunen einer Schicht (Käse, Panade) durch den Ofengrill. Dient ausschließlich der Krustenbildung; das Produkt darunter ist meist bereits gegart. (z.B.: Aufläufe, Lasagne)

Kontrolle & Beweis

Objektive Messungen und sensorische Prüfungen ersetzen das Raten am Herd und garantieren reproduzierbare Ergebnisse.

- Optional: Thermometer (Infrarot für Hitzequellen / Einstich für Kerntemperatur). Kein Zubehör-Zwang.
- Visuelle und haptische Anhaltspunkte werden in den begleitenden KarTeiFood Videos belegt.

© 2026 KarTei_Küche mit System | YouTube: KarTeiFood