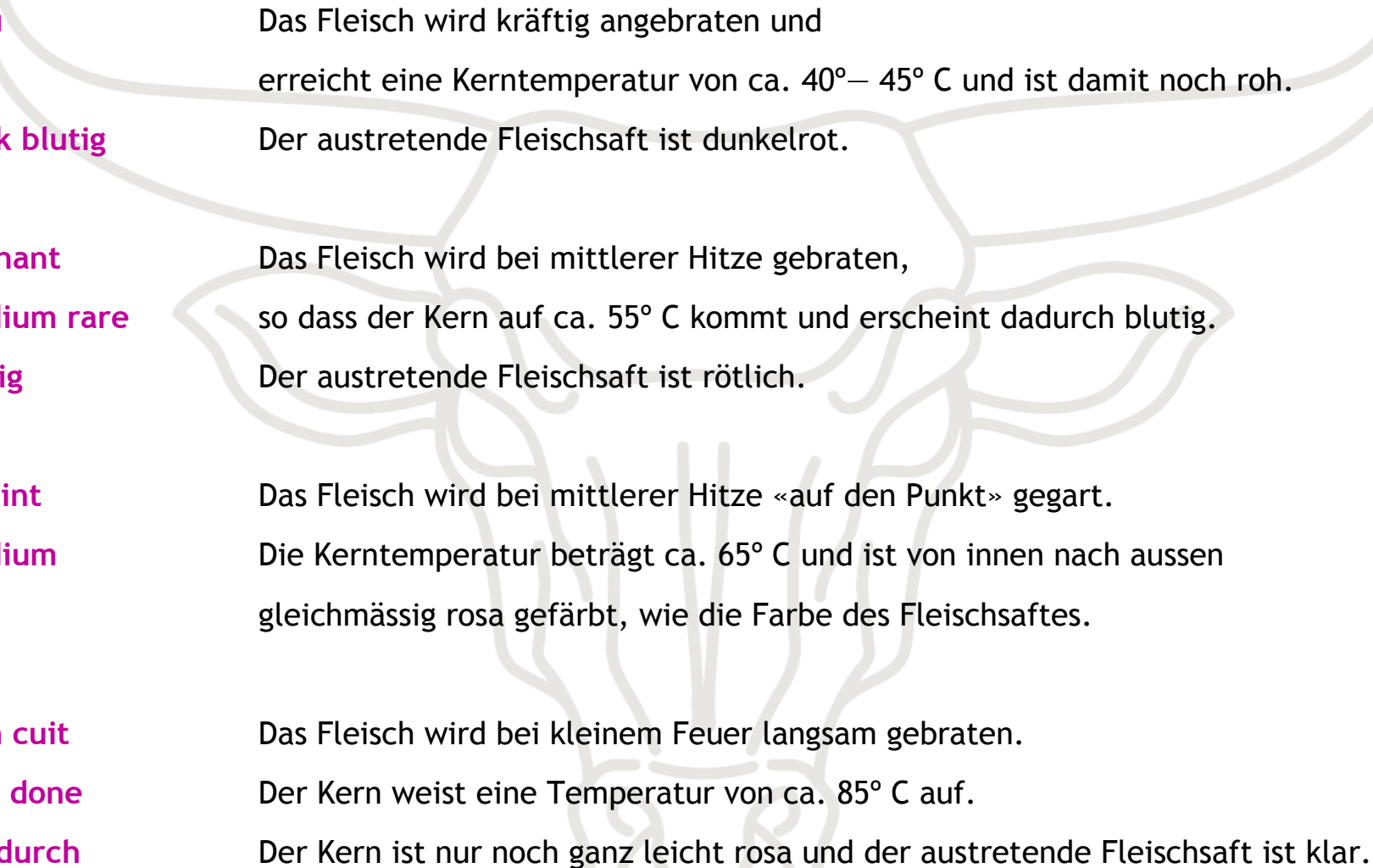


Die 4 Garstufen für Fleisch

- 
- bleu** Das Fleisch wird kräftig angebraten und
rare erreicht eine Kerntemperatur von ca. 40°– 45° C und ist damit noch roh.
stark blutig Der austretende Fleischsaft ist dunkelrot.
- saignant** Das Fleisch wird bei mittlerer Hitze gebraten,
medium rare so dass der Kern auf ca. 55° C kommt und erscheint dadurch blutig.
blutig Der austretende Fleischsaft ist rötlich.
- à point** Das Fleisch wird bei mittlerer Hitze «auf den Punkt» gegart.
medium Die Kerntemperatur beträgt ca. 65° C und ist von innen nach aussen
rosa gleichmässig rosa gefärbt, wie die Farbe des Fleischsaftes.
- bien cuit** Das Fleisch wird bei kleinem Feuer langsam gebraten.
well done Der Kern weist eine Temperatur von ca. 85° C auf.
gut durch Der Kern ist nur noch ganz leicht rosa und der austretende Fleischsaft ist klar.

