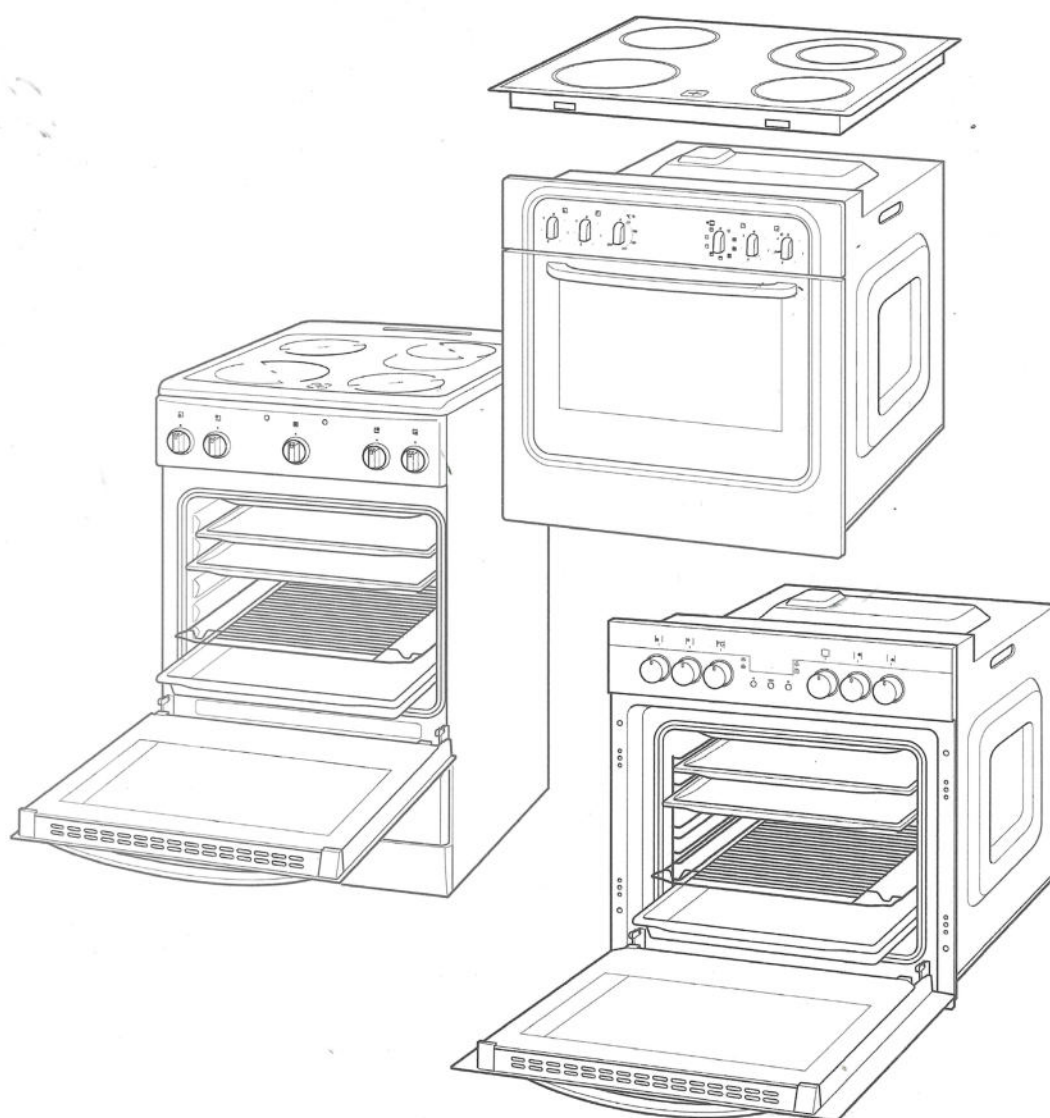


hanseatic



Backen · Braten · Garen



Die richtige Zeit
Die richtige Menge
Die richtige Temperatur

Anleitung/Version:
5068 20160217

Nachdruck, auch auszugs-
weise, nicht gestattet!

Inhalt

Beheizungsarten	4	Grillen mit Ober- und Unterhitze	10
Übersicht	4	Grillen mit Umluft	11
Oberhitze / Unterhitze	4	Backwaren mit Ober- und Unterhitze	12
Umluft/Heißluft	5	Backwaren mit Heißluft	13
Grillen	5	Backwaren mit Ober- und Unterhitze	14
Auftauen	6	Gemüse und Aufläufe	15
Pizzastufe	6	Tiefkühlgerichte im Backofen erhitzen	15
Warmhalten	6	Einkochen mit Ober- und Unterhitze	16
Einkochen	6	Legende	16
Trocknen (Dörren)	7		
		Fragen und Antworten	17
Weitere Tipps und Informationen	7	Zum Braten	17
Tipps zum Braten	7	Zum Backen	17
Energiespartipps	7		
		Notizen	19
Mengen, Dauer, Einschubhöhe	8		
Fleisch und Fisch braten mit			
Ober- und Unterhitze	8		
Fleisch und Fisch braten mit Heißluft	9		

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie sollen viel Freude an Ihrem neuen Backofen haben.

Daher haben wir Ihnen dieses „Back- und Bratbuch“ zusammengestellt. Es gibt Ihnen Auskunft darüber, wie Sie die gängigen Speisen schmackhaft zubereiten können und welche Regeln beim Braten und beim Backen zu beachten sind.

Bitte bedenken Sie, dass

- die Angaben in den folgenden Tabellen nur Anhaltspunkte sein können;
- die Tabellen auch Beheizungsarten enthalten können, die Ihr Backofen nicht vorsieht;
- diese Broschüre die Gebrauchsanleitung Ihres Herdes bzw. Backofens nicht ersetzen kann.



Bevor Sie Ihren Backofen benutzen, lesen Sie bitte zuerst die dazugehörige Gebrauchsanleitung und alle darin enthaltenen Sicherheitshinweise aufmerksam durch. Nur so können Sie alle Funktionen sicher und zuverlässig nutzen.

Beachten Sie unbedingt auch die nationalen Vorschriften in Ihrem Land, die zusätzlich zu den in der Anleitung genannten Vorschriften gültig sind.

Bewahren Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen für die Zukunft auf. Geben Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen an den nachfolgenden Verwender des Produkts weiter.

Beheizungsarten

Übersicht

Diese Übersicht zeigt Ihnen gängige Beheizungsarten von Backöfen. Welche dieser Beheizungsarten Ihr Backofen bietet, hängt von seiner Ausstattung ab und kann variieren. Auch die Symbole können bei Ihrem Backofen etwas anders aussehen.

	Backofenbeleuchtung
	Unterhitze
	Oberhitze
	Ober- und Unterhitze
	Umluft (Ventilator mit Ober- und Unterhitze)
	Umluft mit Unterhitze
	Heißluft (mit Ringheizkörper)
	Heißluft mit Unterhitze
	Infrarot- bzw. Flächengrillen
	Intensivgrill (Flächengrill mit Oberhitze)
	Flächengrill mit Oberhitze und Umluft
	Grill mit Umluft
	Grill mit Heißluft
	Auftauen
	Pizzastufe
	Warmhalten

Oberhitze / Unterhitze



Garen mit Unterhitze

Bei dieser Einstellung arbeitet Ihr Backofen nur mit Unterhitze – je nach Einschubhöhe kommt sie stärker oder weniger stark nur von unten. Diese Beheizungsart eignet sich z. B. gut für braune oder krosse Böden.

Garen mit Ober- und Unterhitze

Bei Ober- und Unterhitze kann Ihr Backofen mit hoher Temperatur arbeiten. Je nach Einschubhöhe kommt die Hitze stärker von unten oder von oben.

Vorteile:

- Kuchen werden beim Backen mit Ober-/Unterhitze meist saftiger als beim Backen mit Umluft/Heißluft.
- Durch das Variieren der Einschubhöhe können Sie bestimmen, wo die Hitze am stärksten einwirkt.

Nachteil:

- Bei dieser Einstellung ist das Garen nicht auf mehreren Einschubebenen möglich.
- Die Temperatur muss höher eingestellt werden als bei Umluft-/Heißluft-Betrieb.

Tipps zum Backen mit Ober- und Unterhitze

- Mit dunklem Backgeschirr gelingen Kuchen am besten.
- Die Backform mittig auf dem Grillrost in den Backofen schieben.
Die Einschubhöhe, die Temperatur und die Backzeit sowie die Auswahl der Backform sind abhängig von dem, was Sie zubereiten wollen:
 - Flache Kuchen, z.B. Obstkuchen auf dem Backblech, auf der mittleren Leiste bei ca. 170–180 °C.
 - Halbhohle Kuchen, z.B. Biskuittorten, auf dem Rost auf der mittleren Leiste bei ca. 180 °C.

- Hohe Kuchen, z.B. Rührkuchen in der Form, auf der unteren Leiste bei ca. 175 °C einschieben.

Tipps zum Braten mit Ober- und Unterhitze

- Fetttes Fleisch auf dem Grillrost, mageres Fleisch auf der Fettpfanne so hoch wie möglich in den Backofen schieben.
- Die Fettpfanne unter den Grillrost schieben.

Umluft/Heißluft



Umluft: Ein Gebläse an der Rückwand verteilt die durch Ober- und Unterhitze erzeugte Wärme.

Heißluft: Ein Ringheizkörper an der Rückwand des Garraums erzeugt die Hitze und ein Gebläse an der Rückwand sorgt für eine gleichmäßige Wärmeverteilung.

Die Beheizungsarten Umluft/Heißluft sind ideal zum Backen und zur Zubereitung von Kurzgebratenem wie Hähnchenteilen, Koteletts oder Fisch sowie für überbackene Gerichte und Aufläufe oder Pizza.

Vorteile:

- Ein Vorheizen ist überflüssig (Ausnahmen siehe Tabellen ab Seite 8).
- Die Backofentemperatur kann niedriger gewählt werden als bei Ober- und Unterhitze (Faustregel: 20 °C niedriger).
- Es kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig gebacken, gebraten oder gedünstet werden. Das alles spart Strom, Geld und auch Zeit.

Nachteil:

- Kuchen werden beim Backen mit Umluft/Heißluft meist etwas trockener als beim Backen mit Ober-/Unterhitze.

Tipps zum Backen mit Umluft/Heißluft

- Die Auswahl des Backgeschirrs hat beim Backen mit Umluft/Heißluft keine große Bedeutung. Der Kuchen gelingt auch in hellen Backformen.
- Backformen auf den Grillrost, Bleche in die Einschubvorrichtungen schieben.

Tipps zum Braten mit Umluft/Heißluft

- Fetttes Fleisch auf dem Grillrost, mageres Fleisch auf der Fettpfanne in den Backofen schieben.
- Die Fettpfanne unter den Grillrost schieben.
- Braten mit einer hohen Temperatur anbraten, dann auf eine niedrigere Temperatur herunterschalten.
- Beträgt die Garzeit laut Rezept oder Erfahrung länger als eine Stunde, mit 160 °C weitergaren.

Grillen



Fleisch, Geflügel und Fisch werden durch das Grillen schnell braun, haben eine gute Kruste und trocknen nicht aus. Die Kruste ist leicht verdaulich und auch für Schonkost geeignet.

Flache Fleisch- und Fischstücke und -spieße oder Würstchen, aber auch wasserreiche Gemüse wie Tomaten und Zwiebeln eignen sich besonders gut zum Grillen.

Intensiv- bzw. Flächengrillen

Auf der obersten Einschubebene, direkt unter dem Infrarot-Heizkörper, lassen sich kleine oder mittelgroße Portionen an Fleisch, Fisch oder Geflügel gleichzeitig grillen.

Grillen mit Umluft/Heißluft

Beim Umluft-/Heißluftgrillen ist der Grilleffekt nicht so intensiv wie beim Flächengrillen. Dafür können Sie größere und dickere Fleischstücke und auch Fisch grillen.

Tipps zum Grillen

- Grillgut so auf dem Rost verteilen, dass die belegte Fläche des Rostes nicht größer ist als die des Heizkörpers.
- Rost in die obere oder mittlere Einschubebene schieben.
- Die Fettpfanne unter den Grillrost schieben.
- Das Grillgut nach der Hälfte der Grillzeit wenden. Die Grillzeit beträgt je nach Dicke und Art des Grillgutes pro Seite ca. 6–10 Minuten

Auftauen



Bei dieser Betriebsart ist nur das Gebläse in Betrieb, sodass die Luft ohne einen zugeschalteten Heizkörper im Backraum zirkuliert.

Benutzen Sie die Auftau-Funktion nur zum Auftauen von Gemüse, Vorgekochtem etc. Rohes Fleisch oder rohen Fisch nicht im Backofen auftauen – Salmonellengefahr!

Pizzastufe



Die Pizza wird im vorgeheizten Backofen 15-25 Minuten bei 190-210 °C gebacken.

Niedriges Backblech auf der zweiten Einschubebene verwenden.

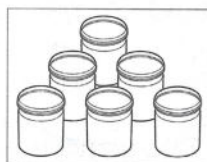
Warmhalten



Verwenden Sie diese Funktion zum Warmhalten von zuvor zubereiteten Speisen.

- Die Speise auf den Grillrost stellen und in die zweite Einschubebene schieben.
- Den Temperaturwähler auf 70 °C stellen.

Einkochen



Jeweils nur 6 Gläser auf einmal in die Fettpfanne stellen. Die Gläser dürfen sich nicht berühren, sie könnten platzen.

Obst und Gemüse immer getrennt voneinander in den Backofen stellen.

1. Das Obst bzw. Gemüse in die Einmachgläser geben und mit abgekochtem Wasser auffüllen.
2. Fettpfanne auf die unterste Einschubebene schieben, halbvoll mit heißem Wasser füllen und die gefüllten Einmachgläser hineinstellen.
3. Backofen auf „Ober-/Unterhitze“ oder „Heißluft mit Unterhitze“ stellen.
4. Temperaturwähler einstellen:
 - bei Ober-/Unterhitze auf 180–200 °C,
 - bei Heißluft/Unterhitze auf 160 °C.
5. Wenn in den Gläsern keine Luftblasen mehr aufsteigen (nach ca. 60–80 Minuten), Temperatur zurückschalten:
 - Obst auf Null,
 - Gemüse bei Ober-/Unterhitze auf 150 °C und ca. 60 Minuten weitergaren,
 - Gemüse bei Heißluft/Unterhitze auf 100 °C und ca. 20–40 Minuten weitergaren.

6. Nach dem Ausschalten die Gläser bei geschlossener Backofentür noch im Backofen lassen:
 - Obst ca. 15–30 Minuten,
 - Gemüse ca. 30 Minuten.
7. Die Gläser vorsichtig herausnehmen und auf ein trockenes Tuch stellen. Vor Zugluft schützen (abdecken)!
8. Erst am nächsten Tag die Klammern entfernen.

Trocknen (Dörren)

1. Vorbehandelte Lebensmittel aufs Backblech und auf mittlerer Einschubhöhe in den Backofen schieben. Backofentür schließen.
2. Backofen auf „Heißluft“, 60–80 °C stellen.
3. Je nach Beschaffenheit der Lebensmittel folgende Trockenzeiten einplanen:
 - Saftiges Obst und Gemüse: 10 bis 20 Std.
 - Andere Lebensmittel (z.B. Champignons): 6 bis 8 Std
 - Kräuter, gebündelt: 4 bis 6 Std

Weitere Tipps und Informationen

Tipps zum Braten

- Gepökelttes Fleisch wie z.B. Kasseler nur bei niedrigen Temperaturen braten. Das im Pökelsalz enthaltene Nitrat bildet sonst die für den Menschen gefährlichen Nitrosamine.
- Eingefrorenes Fleisch am besten in einem geschlossenen Topf garen. Für jeden Zentimeter Höhe ca. 4 bis 5 Minuten Garzeit einplanen.
- Der Braten wird während des Garens höher. Bei sehr hohen Temperaturen ausreichende Einschubhöhe berücksichtigen.
- Fleisch mit Knochen braucht ungefähr 15–30 Minuten länger zum Garen als ein entsprechender Braten ohne Knochen.
- Die sicherste Methode, zu überprüfen, ob der Braten gar ist, bietet ein Fleischthermometer. In die dickste Stelle eingestochen, zeigt es nach kurzer Zeit die Kerntemperatur des Bratens an.
- Fleisch nach Ablauf der Garzeit noch für ungefähr 10 Minuten „ruhen“ lassen. Der

Saft verteilt sich gleichmäßiger und läuft beim Anschneiden nicht heraus.

- Fisch möglichst in einer feuerfesten Form auf dem Backrost in die mittlere oder untere Einschubebene einschieben.

Energiespartipps

- Backofen nur vorheizen, wenn es im Rezept gefordert ist.
- Möglichst Umluft/Heißluft verwenden, da hier die Backofentemperatur niedriger eingestellt sein kann als bei Ober- und Unterhitze und auf mehreren Ebenen gleichzeitig gegart werden kann.
- Den Backofen 5-10 Minuten vor Gar-Ende ausschalten und so die Restwärme ausnutzen.
- Braten unter einem Kilogramm nicht im Backofen, sondern auf dem Herd garen.

Mengen, Dauer, Einschubhöhe

Fleisch und Fisch braten mit Ober- und Unterhitze							
Fleischart			Menge in kg	Ein- schub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Kern- temperatur in °C	Bratzeit in Min. ²⁾
Rind	Roastbeef oder Filet	innen rot („english“)	1	3	180–200 ³⁾	45–50	25–35
		halb durchgebraten („medium“)			180–200 ³⁾	50–60	40–50
		durchgebraten („well done“)			180–200 ³⁾	60–75	50–60
	Rinderbraten		1	2	200–220	85–95	100–120
Schwein	Braten, Schulter		1	2	180–200	80–90	80–100
	Hackbraten		1	2	200–220	75–85	70–90
	Filet		1	3	200–220 ³⁾	70–80	40–55
	Kalbsbraten		1	2	200–220	75–85	90–110
Lamm	Hammelkeule		1	2	200–220	80–90	90–120
	Hammelrücken		1	2	200–220	75–85	80–110
	Lammbraten oder -keule		1	2	200–220	75–80	80–110
Wild	Ganzer Hase, ca.		2	2	200–220	80–85	90–130
	Wildbraten		1	2	200–220	80–85	80–100
Geflügel	Hähnchen		1	2	180–200 ³⁾	80–90	60–90
	Gans, ca.		5	2	170–190 ³⁾	85–90	160–200
	Fasan oder Wildente		1	3	200–220 ³⁾	75–80	60–80
Fisch	z. B Lachsforelle, Dorsch		1	2	170–190	70–75	50–65

Fleisch und Fisch braten mit Heißluft

Fleischart			Menge in kg	Ein- schub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Kern- temperatur in °C	Bratzeit in Min. ²⁾
Rind	Roastbeef oder Filet	innen rot („english“)	1	3	150–180	45–50	25–35
		halb durchgebraten („medium“)			150–180	50–60	40–50
		durchgebraten („well done“)			150–180	60–75	50–60
	Rinderbraten		1	2	160–180	85–95	100–120
Schwein	Braten, Schulter		1	2	160–180	80–90	80–100
	Hackbraten		1	2	160–180	75–85	70–90
	Filet		1	3	160–180	70–80	40–55
Kalb	Kalbsbraten		1	2	160–180	75–85	90–110
Lamm	Hammelkeule		1	2	160–180	80–90	90–120
	Hammelrücken		1	2	160–180	75–85	80–110
	Lammbraten der -keule		1	2	160–180	75–80	80–110
Wild	Ganzer Hase, ca.		2	2	160–180	80–85	90–130
	Wildbraten		1	2	160–180	80–85	80–100
Geflügel	Hähnchen		1	2	160–180	80–90	60–90
	Gans, ca.		5	2	140–160	85–90	160–200
	Fasan oder Wildente		1		160–180	75–80	60–80
Fisch	z. B Lachsforelle, Dorsch		1	2	140–160	70–75	50–65

Grillen mit Ober- und Unterhitze

Grillgut		Menge/ Gewicht	Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Grillzeit in Min. ⁴⁾	
					1. Seite	2. Seite
Fleisch oder Geflügel	Bratwürste		4	200–220	10–12	8–10
	Schweinefilet	1 kg	3	200–220	10–12	8–10
	Rinderfiletsteaks	4 St. à 150 g	4	160–180	6–8	6–8
	Kalbsschnitzel	4 St.	4	200–220	6–8	6–8
	Lammkotelett	4 St.	4	160–180	6–8	6–8
	Frikadellen		4	200–220	10–12	8–10
	Beefsteaks		4	200–220	10–12	8–10
	Schaschlik		4	220	8–10	6–8
	Hähnchen, halbiert	500 g	3	200–220	14–18 Innenseite	10–16 Außenseite
Fisch	Fischfilet		4	160–180	4–6	2–4
	Forelle	200–250 g	3	200–220	8–12	8–10
Brot	Toastscheiben		4	250	1–2	1
	Belegte Toast- scheiben	4 St.	3	200–220	6–8	÷

Grillen mit Umluft

Grillgut	Menge/ Gewicht	Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Zeit in Min. ⁴⁾
Schweine- oder Rollbraten ⁵⁾	1 kg	2	160–180	60–90
	1,5 kg	2	160–180	80–100
	2 kg	2	160–180	100–120
Schweinehaxen ⁶⁾	1 kg	2	200–220	80–100
	1,5 kg	2	200–220	100–120
Lammkeule ⁷⁾	2 kg	2	160–180	100–120
Roastbeef	bis 1 kg	2	150–170	40–50
	bis 1,5 kg	2	150–170	50–70
Hähnchen	1 kg	2	180–200	50–70
Ente	2 kg	1–2	150–180	110–130
Gans	3 kg	1	150–170	100–120
Pute ⁸⁾	bis 2 kg	2	160–180	80–100
	bis 3 kg	1–2	160–180	100–120

Wichtig:

Die angegebenen Grillzeiten können nur Anhaltspunkte sein, da gerade beim Grillen die Zeiten von Art und Stärke des Grillgutes und der gewünschten Beschaffenheit abhängen.

Empfehlung: Platzieren Sie das Grillgut möglichst in der Mitte des Gitterrostes und halten Sie die Backofentür während des Grillens geschlossen.

Grillen mit Umluft

Grillgut	Menge/ Gewicht	Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Zeit in Min. ⁴⁾
Schweine- oder Rollbraten ⁵⁾	1 kg	2	160–180	60–90
	1,5 kg	2	160–180	80–100
	2 kg	2	160–180	100–120
Schweinehaxen ⁶⁾	1 kg	2	200–220	80–100
	1,5 kg	2	200–220	100–120
Lammkeule ⁷⁾	2 kg	2	160–180	100–120
Roastbeef	bis 1 kg	2	150–170	40–50
	bis 1,5 kg	2	150–170	50–70
Hähnchen	1 kg	2	180–200	50–70
Ente	2 kg	1–2	150–180	110–130
Gans	3 kg	1	150–170	100–120
Pute ⁸⁾	bis 2 kg	2	160–180	80–100
	bis 3 kg	1–2	160–180	100–120

Wichtig:

Die angegebenen Grillzeiten können nur Anhaltspunkte sein, da gerade beim Grillen die Zeiten von Art und Stärke des Grillgutes und der gewünschten Beschaffenheit abhängen.

Empfehlung: Platzieren Sie das Grillgut möglichst in der Mitte des Gitterrostes und halten Sie die Backofentür während des Grillens geschlossen.

Backwaren mit Ober- und Unterhitze

Gebäckart		Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Backzeit in Min.
Gebäck in Backform	Napfkuchen/Marmorkuchen	2	170–180	60–80
	Sandkuchen/Königskuchen	2	160–180	65–80
	Tortenboden (Rührteig)	2–3	170–180	20–30
	Biskuitorte ³⁾	2	160–180	20–30
	Obstkuchen (Mürbeteig)	3	180–190	60–70
	Quarktorte (Mürbeteig) ³⁾	2	160–170	60–90 ⁹⁾
	Guglhupf (Hefeteig)	2	160–180	40–60
	Muffins (Rührteig-Küchlein)	3	160–180	15–25
	Brot (z. B. Mehrkornbrot) ³⁾	2	210–220	50–60
	Obstkuchen (Mürbeteig) ³⁾	3	170–180	35–60
Gebäck auf Backblech	Obstkuchen (Hefe-/Rührteig)	3	170–180	25–50
	Streuselkuchen	3	160–170	30–40
	Biskuitrolle ³⁾	2	180–200	10–15
	Hefezopf	2–3	160–170	30–40
	Stollen	2–3	150–170	50–70 ¹⁰⁾
	Fladenbrot ³⁾	2	230–250	15–25
	Pizza dünn ³⁾	3	220–240	10–15
	Pizza mit viel Belag ³⁾	2	190–210	30–50
	Plätzchen	2	160–180	20–30
Kleingeback	Blätterteig ³⁾	3	180–190	18–25
	Eiweißgebäck/Baiser ³⁾	3	90–110	80–90
	Windbeutel ³⁾	2	190–210	35–45

Backwaren mit Heißluft

Gebäckart		Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Backzeit in Min.
Gebäck in Backform	Napfkuchen/Marmorkuchen	2	150–170	60–80
	Sandkuchen/Königskuchen	2	150–170	65–80
	Tortenboden (Rührteig)	2–3	160–170	20–30
	Biskuittorte ³⁾	2	160–170	20–30
	Obstkuchen (Mürbeteig)	2–3	160–180	60–70
	Quarktorte (Mürbeteig) ³⁾	2	140–150	60–90 ⁹⁾
	Guglhupf (Hefeteig)	2	150–170	40–60
	Muffins (Rührteig-Küchlein)	2	150–170	15–25
	Brot (z. B. Mehrkornbrot) ³⁾	2	180–200	50–60
Gebäck auf Backblech	Obstkuchen (Mürbeteig) ³⁾	3	160–170	35–60
	Obstkuchen (Hefe-/Rührteig)	3	160–170	25–50
	Streuselkuchen	3	150–170	30–40
	Biskuitrolle ³⁾			10–15
	Hefezopf	3	160–170	30–40
	Stollen	2–3	150–160	50–70 ¹⁰⁾
	Fladenbrot ³⁾			15–25
	Pizza dünn ³⁾			10–15
	Pizza mit viel Belag ³⁾			30–50
Kleingeback	Plätzchen	3	150–160	20–30
	Blätterteig ³⁾	3	170–190	18–25
	Eiweißgebäck/Baiser ³⁾			80–90
	Windbeutel ³⁾	2	170–190	35–45

Backwaren mit Ober- und Unterhitze

Gebäckart		Einschub- höhe ¹⁾	Temperatur in °C	Backzeit in Min.
Gebäck in Backform	Napfkuchen/Marmorkuchen	2	150–170	60–80
	Sandkuchen/Königskuchen	2	150–170	65–80
	Tortenboden (Rührteig)	2–3	160–170	20–30
	Biskuittorte ³⁾			20–30
	Obstkuchen (Mürbeteig)	2–3	160–180	60–70
	Quarktorte (Mürbeteig) ³⁾	2	140–160	60–90 ⁹⁾
	Guglhupf (Hefeteig)	2	150–170	40–60
	Muffins (Rührteig-Küchlein)	3	150–160	15–25
	Brot (z. B. Mehrkornbrot) ³⁾	2	180–200	50–60
Gebäck auf Backblech	Obstkuchen (Mürbeteig) ³⁾	3	160–170	35–60
	Obstkuchen (Hefe-/Rührteig)	3	160–170	25–50
	Streuselkuchen	3	150–160	30–40
	Biskuitrolle ³⁾			10–15
	Hefezopf	3	160–170	30–40
	Stollen	2–3	150–160	50–70 ¹⁰⁾
	Fladenbrot ³⁾	2	200–220	15–25
	Pizza dünn ³⁾	3	200–220	10–15
	Pizza mit viel Belag ³⁾	3	180–200	30–50
Kleingeback	Plätzchen	3	150–160	20–30
	Blätterteig ³⁾	3	170–180	18–25
	Eiweißgebäck/Baiser ³⁾	2	90–110	80–90
	Windbeutel ³⁾	2	170–190	35–45

Gemüse und Aufläufe

Lebensmittel / Gericht	Ober- und Unterhitze		Heißluft mit Unterhitze		Zeit in Min.
	Einschubhöhe ¹⁾	Temperatur in °C	Einschubhöhe ¹⁾	Temperatur in °C	
Gefüllte Paprikaschoten oder Kohlrabi	2	200–220	2	180–200	40–60
Gemüse überbacken	3	250 ³⁾	3	230–250	15–35
Auflauf garen	2	170–180	2	150–170	50–70
Auflauf überbacken	2	210–230	2	180–200	30–40

Tiefkühlgerichte im Backofen erhitzen

Gericht	Menge in g	Ober- und Unterhitze		Heißluft oder Umluft		Zeit (ca.) in Min. ¹²⁾
		Einschubhöhe ¹⁾	Temperatur in °C	Einschubhöhe ¹⁾	Temperatur in °C	
Pizza ¹¹⁾	250	2–3	230	2	200	10–12
	300					11–14
	350					12–16
	400					13–18
Baguette, belegt	125	2–3	200	2–3	180	15–18
Lasagne	400	2–3	190–220	2–3	170	35–45
Fisch	200	2–3	250	2–3	200	35–50
Fischstäbchen, St	10	2–3	230	2–3	210	12 ¹³⁾
Gulasch	750	2–3	200	2–3	180	70–80
Rösti-Ecken	750	2–3	190	2–3	170	25
Camembert, paniert, 4 x	0,75	2–3	190	2–3	170	15
Käse-/Pflaumenkuchen	1.250	2–3	180	2–3	150	25–30 ¹⁴⁾

Einkochen mit Ober- und Unterhitze			
Einkochgut		Gläser im Backofen	
		bei „Perlen“	Restwärmzeit in Min. ¹²⁾
Obst	Äpfel, Johannesbeeren, Erdbeeren	abschalten	25
	Apfelmus, Birnen, Pflaumen	abschalten	35
	Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Stachelbeeren	abschalten	30
Gemüse	Gurken	abschalten	25
	Rosenkohl	70 Min.	30
	Rotkohl, Kohlrabi, Bohnen	80 Min.	30
	Erbsen	90 Min.	30

Legende

- ¹⁾ Einschubhöhe von unten gerechnet.
- ²⁾ Je zusätzlichem Kilogramm mehr sind etwa 30–40 Minuten mehr zu rechnen.
- ³⁾ Backofen vorheizen.
- ⁴⁾ Die Zeiten hängen stark von Art und Stärke des Grillguts und der gewünschten Beschaffenheit ab.
- ⁵⁾ Bei besonders fetten Braten die niedrigere Temperatur wählen.
- ⁶⁾ Schwarte vor dem Grillen kreuzweise einschneiden und Haxen mit der Fleischseite nach unten auf den Rost legen.
- ⁷⁾ Fettschicht vor dem Grillen einritzen.
- ⁸⁾ Nach etwa der Hälfte der Grillzeit wenden, bei größerem Geflügel nach zwei Dritteln der Grillzeit, gegebenenfalls mit Butter oder Salzwasser bepinseln.
- ⁹⁾ + 30 Min. Restwärme.
- ¹⁰⁾ + 10 Min. Restwärme
- ¹¹⁾ Gardauer kann je nach Pizza-Sorte, Art und Menge des Belages sowie gewünschter Knusprigkeit variieren.
- ¹²⁾ Die Packungsangaben der Lebensmittelhersteller beachten! Falls keine Packungsangabe zur Verfügung steht, z. B. bei selbst eingefrorenem, gelten die hier angegebenen Richtwerte. Backofen vorheizen. Verpackung entfernen. Tiefkühlgerichte unaufgetaut in den Backofen geben. Gerichte auf Backblech, nicht auf Grillrost legen.
- ¹³⁾ nach 6 Minuten wenden.
- ¹⁴⁾ noch 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen lassen.

Fragen und Antworten

Zum Braten	
Der Braten ist zäh geworden, was nun?	Verwenden Sie für den nächsten Braten nur gut abgehangenes Fleisch und lassen Sie es nach Ablauf der Garzeit nur noch kurz ruhen. Stellen Sie eine niedrigere Temperatur ein und verlängern Sie dementsprechend die Garzeit.
Der Braten ist nicht vollkommen gar, was nun?	Dieser Braten lässt sich „retten“: Schneiden Sie ihn auf, richten Sie die Scheiben mit Soße auf einer Platte an und lassen ihn so im Backofen fertig garen.
Warum ist der Braten stellenweise zu dunkel?	Vielleicht haben Sie nicht die passende Einschubebene gewählt. Prüfen Sie noch einmal die Einstellung des Backofens oder der Temperatur. Verändern Sie die Position des Garguts auf dem Gitter oder Blech während des Bratens.
Für das Gewicht meines Bratens finde ich in der Tabelle keine entsprechende Angabe.	Wählen Sie die Mitte zwischen größerem und kleinerem Stück.
Wann ist der Braten gar?	Eine ganz sichere Methode bietet das Fleischthermometer. Stecken Sie die Spitze des Thermometers tief in die dickste Stelle des Fleischstückes, und vergleichen Sie die gemessene Temperatur mit der Tabelle „Fleisch und Fisch braten“. Wenn Sie kein Thermometer zur Hand haben, stecken Sie einen Fleischspieß aus Metall in die dickste Stelle des Fleischstückes, warten Sie ein paar Sekunden und fühlen Sie dann die Temperatur des Fleischspießes an einer empfindlichen Stelle des Körpers. Die Temperatur sollte gerade noch angenehm sein.
Zum Backen	
Sie wollen eigene Rezepte ausprobieren.	Suchen Sie sich zu Beginn ähnliche Rezepte aus, bei denen Sie die Benutzung und Einstellung des Backofens kennen.
Ist der Kuchen gar?	Stechen Sie mit einem Holzstäbchen ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit an der höchsten Stelle des Kuchens in den Teig. Ist das Holzstäbchen frei von Teigspuren, ist der Kuchen gar. Nutzen Sie die Restwärme; stellen Sie den Ofen aus, und lassen Sie den Kuchen noch ca. 5 Minuten im Ofen.
Der Kuchen ist zu trocken.	Stellen Sie die Temperatur beim nächsten Mal um ca. 10 °C höher ein, und verkürzen Sie die Backzeit. Sie können den Kuchen durch einen Trick wieder „feucht“ bekommen: Stechen Sie mit einem Zahnstocher kleine Löcher in den Teig, und träufeln Sie etwas Obstsaft darüber.

Fragen und Antworten

Zum Braten	
Der Braten ist zäh geworden, was nun?	Verwenden Sie für den nächsten Braten nur gut abgehangenes Fleisch und lassen Sie es nach Ablauf der Garzeit nur noch kurz ruhen. Stellen Sie eine niedrigere Temperatur ein und verlängern Sie dementsprechend die Garzeit.
Der Braten ist nicht vollkommen gar, was nun?	Dieser Braten lässt sich „retten“: Schneiden Sie ihn auf, richten Sie die Scheiben mit Soße auf einer Platte an und lassen ihn so im Backofen fertig garen.
Warum ist der Braten stellenweise zu dunkel?	Vielleicht haben Sie nicht die passende Einschubebene gewählt. Prüfen Sie noch einmal die Einstellung des Backofens oder der Temperatur. Verändern Sie die Position des Garguts auf dem Gitter oder Blech während des Bratens.
Für das Gewicht meines Bratens finde ich in der Tabelle keine entsprechende Angabe.	Wählen Sie die Mitte zwischen größerem und kleinerem Stück.
Wann ist der Braten gar?	Eine ganz sichere Methode bietet das Fleischthermometer. Stecken Sie die Spitze des Thermometers tief in die dickste Stelle des Fleischstückes, und vergleichen Sie die gemessene Temperatur mit der Tabelle „Fleisch und Fisch braten“. Wenn Sie kein Thermometer zur Hand haben, stecken Sie einen Fleischspieß aus Metall in die dickste Stelle des Fleischstücks, warten Sie ein paar Sekunden und fühlen Sie dann die Temperatur des Fleischspießes an einer empfindlichen Stelle des Körpers. Die Temperatur sollte gerade noch angenehm sein.
Zum Backen	
Sie wollen eigene Rezepte ausprobieren.	Suchen Sie sich zu Beginn ähnliche Rezepte aus, bei denen Sie die Benutzung und Einstellung des Backofens kennen.
Ist der Kuchen gar?	Stechen Sie mit einem Holzstäbchen ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit an der höchsten Stelle des Kuchens in den Teig. Ist das Holzstäbchen frei von Teigspuren, ist der Kuchen gar. Nutzen Sie die Restwärme; stellen Sie den Ofen aus, und lassen Sie den Kuchen noch ca. 5 Minuten im Ofen.
Der Kuchen ist zu trocken.	Stellen Sie die Temperatur beim nächsten Mal um ca. 10 °C höher ein, und verkürzen Sie die Backzeit. Sie können den Kuchen durch einen Trick wieder „feucht“ bekommen: Stechen Sie mit einem Zahnstocher kleine Löcher in den Teig, und träufeln Sie etwas Obstsaft darüber.

Zum Backen	
So dunkel sollte der Kuchen oben nicht werden.	Benutzen Sie beim nächsten Mal eine tiefere Einschubebene, und reduzieren Sie die Temperatur.
Die Unterseite des Kuchens ist zu dunkel.	Schieben Sie beim nächsten Mal den Kuchen höher ein, und reduzieren Sie die Temperatur.
Warum ist der Kuchen klitschig, außen sieht er doch so gut aus?	Nehmen Sie das nächste Mal etwas weniger Flüssigkeit. Wählen Sie eine niedrigere Temperatur, und backen Sie den Kuchen dafür etwas länger.
Der Kuchen ist zusammengefallen.	Rühren Sie den Teig beim nächsten Mal mit etwas weniger Flüssigkeit an, und reduzieren Sie die Backofentemperatur.
Warum ist der Kuchen in der Mitte eingefallen?	Fetten Sie beim nächsten Mal den Rand der Backform nicht ein, sondern lösen Sie nach dem Backen den Kuchen vorsichtig mit dem Messer von der Backform.
Warum lässt sich der Kuchen nicht stürzen?	Versuchen Sie einmal, den Rand vorsichtig mit einem Messer zu lösen. Stürzen Sie den Kuchen erneut, und legen Sie zusätzlich ein nasses, kaltes Tuch auf die Backform – eventuell müssen Sie diesen Vorgang mehrmals wiederholen. Beim nächsten Mal fetten Sie die Backform etwas stärker ein und streuen sie zusätzlich mit Semmelbröseln, Haferflocken oder gemahlene Nüssen aus.
Warum lösen sich die Plätzchen nicht vom Blech?	Schieben Sie das Backblech nochmals kurz in den heißen Backofen, und lösen Sie die Plätzchen dann sofort ab, bevor sie abkühlen. Verwenden Sie beim nächsten Plätzchenbacken spezielles Backpapier, von dem sich Gebäck leicht lösen lässt.
Warum sind die Plätzchen von unten zu dunkel?	Der Backofen war nicht vorgeheizt. Speziell bei Plätzchen ist dies nötig.
Sie haben auf zwei Ebenen gebacken; nun ist das Gebäck auf dem oberen Blech dunkler als das auf dem unteren.	Backen Sie beim nächsten Mal mit einer niedrigeren Temperatur. Gleichzeitig eingeschobenes Gebäck kann durchaus zu unterschiedlichen Zeiten fertig sein. Je nach Gebäck können Sie das untere Blech noch 5–10 Minuten länger im Backofen lassen.