



## Temperatur- Empfehlungen

# Die beste Temperatur. Für jede Zutat.

Ob beim Schmelzen von Schokolade, beim Rösten von Zwiebeln oder beim Anbraten von Fleisch – jede Zutat sollte bei der richtigen Temperatur erhitzt werden, damit das Ergebnis perfekt ist und sich die Aromen optimal entfalten.

Für die wichtigsten Anwendungen haben wir geeignete Temperaturempfehlungen zusammengestellt. Beim Guided Cooking und bei den Automatikprogrammen ist die entsprechende Temperatur bereits voreingestellt. Beim manuellen Kochen kannst du dich an den Temperaturempfehlungen in unserer Grafik orientieren.

Temperaturbereich in °C	Empfehlungen
bis zu max. 160	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Walnussöl, unraffiniert</li> <li>▶ Butter</li> <li>▶ Margarine</li> </ul>
bis zu max. 170	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Olivenöl, raffiniert, zum Braten geeignet</li> <li>▶ Sesamöl</li> </ul>
bis zu max. 200	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sonnenblumenöl</li> <li>▶ Butterschmalz</li> <li>▶ Kokosnussöl</li> <li>▶ Palmöl</li> <li>▶ Erdnussöl</li> <li>▶ Rapsöl, raffiniert, zum Braten geeignet</li> <li>▶ Traubenkernöl, raffiniert</li> </ul>

- 200 °C**  
Rindfleisch anbraten, z. B. Steaks
- 150–200 °C**  
Nüsse, Popcorn karamellisieren
- 160–180 °C**  
Fleisch, Geflügel anbraten
- 150–170 °C**  
Fisch anbraten
- 140–160 °C**  
Zwiebeln, Gemüse in Öl anbraten
- 120–140 °C**  
Zwiebeln in Butter anschwitzen, Mehlschwitze zubereiten
- 100 °C**  
Wasser kochen, Eintöpfe köcheln lassen
- 93–100 °C**  
Simmern
- 60–90 °C**  
Butter/Fett schmelzen
- 75–80 °C**  
Aufwärmen von Suppen/Eintöpfen/Würsten/Milch
- 40–50 °C**  
Schokolade schmelzen
- 38–45 °C**  
Joghurt reifen lassen
- Bis 37 °C**  
Teig gehen lassen, Babynahrung erwärmen

## Fakten zu Öl

Nicht jedes Öl ist für hohe Temperaturen geeignet. Achte deshalb darauf, dass du z. B. ein Olivenöl verwendest, das zum Anbraten geeignet ist.

