

Lebensmittel einfrieren

Empfehlungen für die Lagerdauer



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen
BLE-Medienservice.de
Medien zu Themen
vom Acker
bis zum Teller.

Inhalt

Tabelle 1:	Eier, Fette, Milchprodukte.	4
Tabelle 2:	Fleisch, Innereien, Geflügel, Wild, Fisch, Krebse, Weichtiere	6
Tabelle 3:	Gemüse, Küchenkräuter	14
Tabelle 4:	Obst, Nüsse/Schalenobst	20
Tabelle 5:	Backwaren, Brot, Teige	27
Tabelle 6:	Fertige Speisen, Speisereste	30

Lebensmittel einfrieren – Empfehlungen für die Lagerdauer

Die Angaben in den folgenden Tabellen geben jeweils durchschnittliche Empfehlungswerte für die maximale Lagerfähigkeit der aufgeführten Lebensmittel an. Als Voraussetzung gilt eine durchgängige Lagertemperatur von minus 18 Grad Celsius und die sorgfältige Einhaltung der allgemeinen Küchenhygiene. Die teils recht großen Spannen sind als **Richt- bzw. Erfahrungswerte** zu verstehen, ebenso wie alle anderen Angaben z. B. zu genauen Backtemperaturen und dergleichen. Diese sind von verschiedenen Faktoren abhängig wie der Beschaffenheit der einzelnen Zutaten, der individuellen Lagerfaktoren, den jeweiligen Geräteherstellern etc.

Deshalb können die Angaben der Tabellen nicht als gesetzlich garantiert werden, sondern sollen brauchbare Anhaltspunkte für Planung und Bevorratung in der Haushaltspraxis geben.

Stellen, an denen uns keine Angaben vorliegen, sind mit einem Strich gekennzeichnet.

Tabelle 1: Eier, Fette, Milchprodukte (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raum- temperatur + 20 °C	
Eier , roh ohne Schale, als Eimasse	gut	auf 100 g Eimasse 2 g Salz oder 5 g Zucker zugeben; verrühren, nicht schlagen	8-12	15-20	4	für Rühreier, Gebäcke, Teige, Pfannkuchen
Eier, gekocht	nicht geeignet	Eiweiß wird glasig	-	-	-	-
Eigelb, roh	gut	auf 100 g Eigelb 2 g Salz oder 5 g Zucker zugeben	8-12	15-20	4	für erhitzte Cremespeisen, Gebäcke, Aufläufe, zum Legieren
Eiweiß, roh	gut	portionsweise verpacken, ohne Zusatz einfrieren	10-12	15-20	4	für Aufläufe, Gebäcke, erhitzte Süßspeisen
Butter	gut	zusätzlich in Folie verpacken	6-9	8-10	3-4	aufgetaut wie üblich verwenden
Butter- schmalz	gut	in Folie verpacken	ca. 12	6-8	2-3	aufgetaut wie üblich verwenden
Margarine	gut	zusätzlich verpacken	3-12	8-10	2-3	aufgetaut wie üblich verwenden
Mayonnaise	nicht geeignet	Zutaten trennen sich voneinander	-	-	-	-
Milch	befriedi- gend	nur homogenisierte Milch einfrieren	2-3	-	2-3	aufgetaut zum Kochen und Backen verarbeiten
Dickmilch (Sauermilch, Setzmilch)	nicht geeignet	wird flockig	-	-	-	-
Joghurt	nicht geeignet	wird flockig	-	-	-	-

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raum- temperatur + 20 °C	
Quark, Frischkäse	gut	süß oder salzig, ohne oder mit Beigaben einfrieren	10-12	10-12	5	aufgetaut wie üblich verwenden
Sahne, süß (Schlagsahne)	befriedi- gend	evtl. vorher schlagen; gesüßte Sahne ist besser geeignet als ungesüßte; Sahnetupfen zum Garnieren auf Pergamentpapier spritzen, vorgefrieren, verpacken	2-3	6	3	für Süßspeisen, Torten, Soßen; in angetautem Zustand schlagen; als Zugabe in Kaffee nicht geeignet; flockt aus
Sahne, sauer	nicht geeignet	wird flockig	-	-	-	-
Crème fraîche	nicht geeignet	wird flockig	-	-	-	-
Käse						
Hartkäse, Schnittkäse	gut	in Portionen verpacken; Hartkäse kann auch gerieben eingefroren werden	2-4	6	3	wie üblich; in der Verpackung auftauen, geriebenen Käse zum Überbacken gefroren verwenden
Weichkäse	gut	sollte eine gewisse Reife erreicht haben	3	6	3	wie üblich; in der Verpackung auftauen

Tabelle 2: Fleisch, Innereien, Geflügel, Wild, Fisch, Krebse, Weichtiere (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Fleisch, Innereien						
Bratwurst	schlecht	rohe Bratwurst vor dem Einfrieren überbrühen, in Portionen verpacken, Folie zwischenlegen	1-2	4-6	1 (antauen)	an- oder aufgetaut zubereiten; evtl. abtrocknen, dann ins heiße Fett legen oder grillen
Eisbein	gut	-	3-6	12-18	2-3 (antauen)	wie frisches Eisbein zubereiten
Fleischkäse im Stück	schlecht	in Portionen verpacken	2-3	6-8	2-3 (antauen)	Stücke aufgetaut zubereiten
in Scheiben	schlecht	durch Folien getrennt verpacken	2-3	-	2-3 (antauen)	Scheiben angetaut wie üblich verwenden
Gulasch- fleisch (Rind- und Schweine- fleisch)	gut	in Portionen bis maximal 3 kg verpacken	3-6	10-12	2-3 (antauen)	angetaute Stücke voneinander lösen, wie üblich zubereiten
Hackfleisch	gut	nur sehr frisch einfrieren; kleine, flache Portionen (max. 500 g) abpacken	1-3 (mager) 1 (fett)	4-6 (antauen)	2-3 (antauen)	sobald als möglich wie üblich weiterverarbeiten; immer gut durchbraten, durchgrillen oder durchkochen
Herz	gut	von Fett und Adern befreien, waschen, für Ragout in Stücke schneiden oder kochen und in gewünschte Form schneiden; portionsweise verpacken	6-9	6-8	2-3 (antauen)	rohes Fleisch unaufgetaut oder angetaut wie üblich zubereiten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Kalbfleisch (Braten- stücke)	gut	evtl. zerteilen, in maximal 3 kg schwere Stücke verpacken	9-12	12-14	6-8	Portionsstücke unaufgetaut zuberei- ten, mittelgroße Stücke antauen, dicke Bratenstücke auftauen; wie üblich zubereiten
Kochstücke vom Kalb	gut	in Portionen bis maximal 3 kg verpacken	9-12	-	-	unaufgetaut in kaltes (oder kochendes) Wasser geben und zubereiten
Kasseler am Stück in Scheiben	gut	in Portionen von nicht mehr als 3 kg teilen und verpacken	2-3	10-12	2-3 (antauen)	auftauen, wie üblich zubereiten
	gut	Folie zwischen die Scheiben legen	2-3	10-12	2-3 (antauen)	unaufgetaut oder angetaut wie üblich zubereiten
Knochen	befriedi- gend	zersägen, nicht zerhacken, in Portionen verpacken; besser vorher auskochen und als Brühe einfrieren	1-3	-	-	unaufgetaute oder angetaute Knochen in kaltes Wasser geben, auskochen
Kotelett	gut	Folie zwischen die Stücke legen	2-4	6-8	2-3 (antauen)	unaufgetaut oder angetaut wie üblich zubereiten
Leber, püriert	gut	nur püriert geeignet, ganze Leber zerfällt leicht	3	1-2 (antauen)	1-2 (antauen)	sobald als möglich weiterverarbeiten zu Fleischteig, Klößen
Leberkäse am Stück in Scheiben	schlecht	in Portionen verpacken	2-3	6-8	2-3 (antauen)	Stücke aufgetaut zubereiten
	schlecht	durch Folien getrennt verpacken	2-3	-	-	Scheiben unaufgetaut zubereiten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Lunge	gut	roh in Portionen verpacken oder vorher kochen, abkühlen lassen, verpacken	1-3	6-8	1-2 (antauen)	aufgetaut wie üblich zubereiten; rohe Lunge unaufgetaut kochen
Nieren	gut	längs halbieren, Nierenbecken entfernen, gründlich waschen, in Scheiben oder Würfel schneiden, verpacken	3	10-12	5-6 (antauen)	an- oder aufgetaut wie üblich zubereiten
Rindfleisch (Braten- stücke)	gut	zerteilen, Stücke (nicht schwerer als 3 kg) verpacken	10-12	12-14	6-8	Portionsstücke unaufgetaut zubereiten, mittelgroße Stücke antauen, dicke Bratenstücke auftauen; wie üblich zubereiten
Kochstücke vom Rind	gut	-	9-12	12-14	6-8	siehe Rindfleisch (Bratenstücke)
Rinder- rouladen	gut	maximal 6 bis 8 Stücke flach verpacken, Folie zwischenlegen	9-12	4-6	1-2 (antauen)	antauen, bis sich das Fleisch aufrollen lässt, wie üblich zubereiten
Schafffleisch, Lamm	gut	zerteilen, in Portionen (nicht schwerer als 2,5 kg) verpacken	6-10	12-14	6-8	siehe Rindfleisch (Bratenstücke)
Schinken roh oder gekocht	schlecht	portionsweise verpacken	1-3	6-8	2-3 (antauen)	aufgetaut wie üblich verwenden oder verarbeiten
Schnitzel	gut	Folie zwischen die Stücke legen	6-8	6-8	2-3 (antauen)	unaufgetaut oder angetaut wie üblich zubereiten
Schweinefilet	gut	küchenfertig vorbereiten	6-8	6-8	2-3 (antauen)	angetaut oder aufgetaut wie üblich zubereiten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Schweine- fleisch	gut	mageres Fleisch kann länger gelagert werden als fettes; zerteilen, Stücke (nicht schwerer als 3 kg) verpacken	4-7	12-14	6-8	Portionsstücke unaufgetaut zubereiten, mittelgroße Stücke antauen, dicke Bratenstücke auftauen, wie üblich zubereiten
Speck, frisch oder geräuchert	schlecht	in Stücke oder Scheiben schneiden, verpacken	1-3	4-6	2-3	auftauen, wie üblich verwenden
Steak	gut	Folie zwischen die Stücke legen	6-8	6-8	2-3 (antauen)	unaufgetaut oder angetaut wie üblich zubereiten
Wurst, ganz (frisch und geräuchert)	schlecht	Blut- und Leberwurst werden leicht grießig	2-3	4-6	2-3	auftauen, wie üblich verwenden
Aufschnitt (in Scheiben)	schlecht	Folie zwischen die Scheiben legen	2-3	4-6	2-3	auftauen, wie üblich verwenden
Würstchen	schlecht	bei mehreren Lagen Folie zwischenlegen	2-3	4-6	2-3	wie üblich verwenden bzw. weiterverarbeiten
Zunge roh	gut	im Ganzen einfrieren	3-6	-	-	unaufgetaut kochen, wie üblich zubereiten
gekocht	befriedi- gend	in Scheiben schneiden, portionsweise verpacken	1-2	3-6	2-3	aufgetaut kalt servieren oder in Soße unaufgetaut erwärmen

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Geflügel³⁾						
Ente (1,5 bis 3 kg)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	2-4	18-22	vermeiden	ohne Verpackung abgedeckt auftauen lassen, Auftauflüssigkeit nicht verwenden! Salmonellengefahr! Wie üblich zubereiten und immer durchgaren
Gans (3,5 bis 4 kg, Gewicht von gefüllter Gans ca. 6 kg)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	3-6	20-24	vermeiden	siehe Ente
Hähnchen (ca. 800 g)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	8-10	8-12	vermeiden	siehe Ente
Huhn (Suppenhuhn, 1,2 bis 2 kg)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	8-10	12-18	vermeiden	unaufgetaut in kaltes Wasser (für Brühe) oder in kochendes Wasser geben, 1 bis 1 ½ Stunden kochen oder aufgetaut (siehe Ente) braten
Poularde (1 bis 1,5 kg)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	8-10	16-20	vermeiden	siehe Ente
Pute (4 bis 6 kg)	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	6-8	20-24	vermeiden	siehe Ente
Taube	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	9-12	6-8	vermeiden	siehe Ente

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Wild und Wildgeflügel ³⁾						
Wildgeflügel	gut	ausnehmen, küchenfertig vorbereiten	4-8	12-14	vermeiden	siehe Ente
Wild	gut	bratfertig vorbereiten, sichtbares Fett entfernen; bis zu 3 kg schwere Stücke oder Einzelportionen verpacken; nach Wunsch spicken	6-12	12-14	6-8	Einzelportionen unaufgetaut zuberei- ten, mittelgroße Stücke antauen, dicke Bratenstücke auftauen, wie üblich zubereiten
			1-3	12-14	6-8	
Hase	gut	bratfertig vorbereiten	8	12-14	6-8	siehe Wild
Kaninchen	gut	bratfertig vorbereiten	8	12-14	6-8	aufgetaut wie üblich weiterverarbeiten
Fisch Seefisch ⁴⁾						
Seefisch, mager	gut	frische oder bereits tiefgekühlte Ware portionieren, verpacken	5	12-14	2-3 pro kg	aufgetaut wie üblich weiterverarbeiten
Seefisch, fett	gut	frische oder bereits tiefgekühlte Ware portionieren, verpacken	2	12-14	2-3 pro kg	aufgetaut wie üblich weiterverarbeiten
Seefisch, geräuchert	gut	nur frisch geräucherte Fische ein- frieren; ganz oder portionsweise verpacken	2	4-6	2-3	aufgetaut wie üblich weiterverarbeiten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Fisch Süßwasserfische						
Aal						
frisch	befriedi- gend	ausnehmen, abziehen, portioniert verpacken	1-2	-	2-3 (antauen)	angetaut braten oder dünsten oder unaufgetaut in kochendem Sud garen;
geräuchert	gut	siehe Seefisch, geräuchert	1-2	4-6	2-3	wie üblich servieren oder weiter- verarbeiten
Forelle, frisch	gut	nur frisch einfrieren; ausnehmen, waschen, innen leicht trocken tupfen; unverpackt vorgefrieren, kurz in kaltes Wasser tauchen (glacieren) und verpacken	2-4	-	-	unaufgetaut wie Frischfisch im Sud garen oder im eigenen Saft dünsten; oder unaufgetaut in Mehl wenden, in heißem Fett bei mäßiger Hitze braten
Forellenfilets, geräuchert	gut	nur frisch geräuchert einfrieren, Folie zwischen die Filets legen	2-4	2-4	1-2	aufgetaut wie üblich weiterverarbeiten
Hecht	gut	siehe Forelle	5	-	-	große Fische auftauen, kleine Fische un- aufgetaut verarbeiten; wie Frischfisch im Sud garen oder im eigenen Saft dün- sten; oder unaufgetaut in Mehl wenden, in heißem Fett bei mäßiger Hitze braten
Karpfen (1 kg und mehr)	gut	nur frisch einfrieren; ausnehmen, waschen, innen leicht trocken tupfen; unverpackt vorgefrieren, kurz in kaltes Wasser tauchen (glacieren) und ver- packen	2-4	12-16	5-7	kleinere Fische antauen; wie Frisch- fisch zubereiten
Schleie, (250 bis 500 g)	befriedi- gend	siehe Karpfen	5	-	-	unaufgetaut oder leicht angetaut wie Frischfisch zubereiten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten - 18 °C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden ²⁾		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Krebse, Weichtiere						
Austern	gut	gegart aus der Schale lösen und portionsweise verpacken	2-3	-	-	antauen, wie üblich zubereiten und servieren
Garnelen	gut	Garnelen sind roh und gegart sehr empfindlich; roh mit Schale oder gegarte Garnelen verpacken und einfrieren; gegebenenfalls mit Wasser zum Block gefrieren oder glacieren	2-3	6-9	2-3	zum Sofortverzehr: unaufgetaut 3 bis 5 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen; gegarte Garnelen unaufgetaut in die fertige heiße Soße legen; große Garnelen unaufgetaut grillen
Krebse (z. B. Hummer, Langusten), Krabben	gut	im kochendem Wasser töten, reinigen, evtl. aus dem Panzer lösen; knapp gegart im Block einfrieren, d. h. Tiere in Behälter füllen, mit erkaltetem Sud übergießen und einfrieren	2-3	-	3-4	aufgetaut wie üblich verwenden oder zubereiten
Krabben	gut	siehe Krebse	2-3	6-9	2-3	siehe Garnelen
Weinberg- schnecken	gut	wie üblich vor- und zubereiten und garen; mit Kräuterbutter verschließen; Knoblauchzusatz verkürzt Lagerdauer auf 2 bis 4 Wochen	2-3	-	-	im Mikrowellengerät oder Backofen auftauen und erhitzen

1) Die Lagerzeiten gelten durchschnittlich sowie bei korrekt eingehaltener Küchenhygiene und Kühlkette. Kürzere Angaben beziehen sich auf die fettreichen Varianten.

2) Fleisch, Geflügel und Fisch nur im Kühlschrank auftauen. Ihre Fleischoberflächen sind ein idealer Nährboden für gefährliche Keime, die sich ab + 7 °C vermehren können.

3) Lagerzeiten gelten für ungefülltes Geflügel; bei gefülltem Geflügel verkürzen sich die Lagerzeiten.

4) Seefisch grundsätzlich nur frisch im Haushalt einfrieren.

Tabelle 3: Gemüse, Küchenkräuter (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier- zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Gemüse					
Artischocken	gut	nur junge Blütenköpfe verwenden	5	4-7	unaufgetaut in Salzwasser garen
Auberginen, blanchiert	gut	geschält oder ungeschält schneiden; mit Ascorbin- oder Zitronensäurezusatz blanchieren	2	8-9	unaufgetaut für Gemüse, Ratatouille oder zum Überbacken verwenden
gegart	gut	knapp dünsten, schmoren, braten	-	3	
Blumenkohl (feste Sorten)					
für Gemüse	gut	mit Ascorbin- oder Zitronensäurezusatz blanchieren	ganzer Kopf: 4	8-12	unaufgetaut garen
für Salat	gut	garen	Röschen: 2	3	auftauen lassen, weiterverarbeiten
Bohnen, dicke (Puffbohnen)	gut	enthülsen, verlesen	3-4	9-15	unaufgetaut weiterverarbeiten
Bohnen, grüne					
für Gemüse	gut	entfädeln, waschen, Stangenbohnen evtl. brechen;	3	9-15	unaufgetaut weiterverarbeiten
für Salat	gut	garen	-	3	auftauen lassen, weiterverarbeiten
Brokkoli	gut	küchenfertig vorbereiten	3	9-15	unaufgetaut weiterverarbeiten
Chicorée, blanchiert	gut	Sprossen halbieren, harten Kegel in der Mitte entfernen, blanchieren	4-5	8-10	unaufgetaut weiterverarbeiten
gegart	gut	in wenig Wasser 12 bis 15 Minuten dünsten	-	3	nur noch erhitzen oder angetaut im Backofen überbacken

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier- zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Chinakohl	nicht geeignet	fällt zusammen	-	-	-
Endivie	nicht geeignet	fällt zusammen	-	-	-
Erbsen, grüne (Mark- und Palerbsen)	gut	enthülsen, waschen	2	9-15	unaufgetaut 10 bis 12 Minuten garen
Feldsalat	nicht geeignet	fällt zusammen	-	-	-
Fenchel	gut	halbieren, vierteln oder in feine Streifen schneiden, mit Ascorbin- oder Zitronensäurezusatz blanchieren	4-8 3-4 (Streifen)	4-8	unaufgetaut dünsten; für Salat: auftauen lassen
Gemüsesäfte	gut	Gemüse mit Saftpresse oder -zentrifuge pressen oder dampfentsaften, unverdünnt portionsweise verpacken	-	10-12	bei Raumtemperatur im Mikro- wellengerät auftauen lassen
Grünkohl	gut	nach dem Blanchieren grob hacken, in Portionen abfüllen	1-2	8-10	unaufgetaut garen
Schälgurken	gut	schälen, halbieren, Kerne und weiche Teile entfernen, fingerdicke Stücke schneiden	2	8-10	unaufgetaut dünsten oder dämpfen
Schlangen- gurken	schlecht	mit oder ohne Schale, in 1 bis 2 cm dicken Scheiben oder entkernt grob gewürfelt roh einfrieren	-	5-6	auftauen lassen; als Salatzutat nicht empfehlenswert, da Konsis- tenz zu weich wird; höchstens für Suppeneinlagen oder Quarkdips geeignet

Lebensmittel	Gefrier-eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier-zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Kohlrabi	gut	in Scheiben oder Stifte schneiden; zarte Blättchen fein schneiden	Knollen: 3 Blätter: 1 ½–2	7–9	unaufgetaut garen; Blätter erst zum Schluss dazugeben
Kohlrüben (Steckrüben)	gut	garen und einfrieren	–	3	unaufgetaut mit etwas Flüssigkeit langsam erwärmen
Kopfsalat	nicht geeignet	fällt zusammen	–	–	–
Mangold	gut	nach dem Blanchieren grob hacken oder passieren	2	10–12	große Packungen antauen, bis Block in Stücke zerteilt werden kann, z. B. dünsten; Inhalt kleiner Packungen unaufgetaut garen
Meerrettich	gut	schälen, in Stücke schneiden oder reiben, mit Zitronensaft begießen bzw. vermischen, portionsweise roh einfrieren	–	4–6	Stücke angetaut im Mixer zerkleinern; in heiße Soße geben oder aufgetaut mit geschlagener Sahne vermischen
Möhren	gut	in Scheiben oder Stifte schneiden	3	8–18	unaufgetaut weiterverarbeiten
Okras	gut	nach dem Waschen Stielansatz und Spitze abschneiden; in Salzwasser blanchieren	5	6	unaufgetaut garen
Paprikaschoten (alle Farben)					
für Gemüse	gut	Stiele und Kerne entfernen, ganze Schoten (zum Füllen) blanchieren oder roh einfrieren;	2–3	6	unaufgetaut garen
für Salat	gut	für Salat halbieren, in Streifen schneiden und roh einfrieren	–	3–4	auftauen lassen

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier- zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Pilze, blanchiert	gut	so frisch wie möglich verarbeiten; dem Blanchier- wasser Ascorbin- oder Zitronensäure zusetzen;	3-4	6- 8	unaufgetaut mit viel Wasser garen bzw. erhitzen, sofort servieren und verzehren
gegart	gut	oder garen (zubereitet als Füllung oder Bestandteil von Gerichten)	-	3	unaufgetaut erwärmen
Porree/Lauch	gut	Stangen putzen, waschen, in gewünschte Stückgröße schneiden	4-5	6-8	unaufgetaut garen
Rettiche/ Radieschen	nicht geeignet	werden welk; sind nach dem Auftauen nicht mehr knackig	-	-	-
Rosenkohl	gut	küchenfertig vorbereiten	3	10-12	unaufgetaut garen
Rote Bete, Rote Rüben (alle tiefroten Sorten)	gut	ca. 20 Minuten kochen, schälen, schneiden		10-12	unaufgetaut erwärmen, für Salat auftauen
Rotkohl	gut	in Essigwasser blanchieren	3	8-10	unaufgetaut garen
Sauerkraut, roh	gut	in Portionen verpacken	-	8-10	unaufgetaut zubereiten; für Salate bei Raumtemperatur auftauen lassen
gegart	gut	in Portionen verpacken	-	3	unaufgetaut langsam erwärmen
Schwarz- wurzeln	gut	schälen, in Essig-Mehl-Wasser legen, mit Ascorbin- oder Zitronensäurezusatz blanchieren	3	6	unaufgetaut garen

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier- zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Sellerieknollen	gut	mit Schale fast fertig garen, schälen, in Streifen oder Würfel schneiden	-	6	für Salat: auftauen; für Gemüse, Suppen, Eintopf unaufgetaut fertig garen
Spargel, weiß roh	gut	schälen	-	10-12	unaufgetaut garen
Spargel, roh in Stücken	gut	evtl. mit Spargelwasser einfrieren	-	10-12	unaufgetaut garen
Spargel, grün	gut	putzen, nötigenfalls unteres Drittel schälen	-	8-12	unaufgetaut garen
Spinat	gut	nach dem Blanchieren grob hacken oder passieren, portionsweise verpacken	2	10-12	große Packungen antauen, bis Block in Stücke zerteilt werden kann; z. B. dünsten; Inhalt kleiner Packungen unaufgetaut garen
Stauden-/ Stangen- sellerie	gut	etwa 10 cm lange Stücke blanchieren oder dünsten	3	8-10	unaufgetaut garen oder unaufgetaut erhitzen
Suppen- gemüse (Möhren, Por- ree, Sellerie, Kräuter)	gut	nur kleine Portionen einfrieren	2-4	6	unaufgetaut in Brühe oder Suppe geben
Tomaten	wenig geeignet	reife, gleichmäßig rote Früchte verwenden; roh, entkernt und gewürfelt einfrieren	-	2-3	ganze Tomaten eignen sich nicht; enthäuten ist empfehlenswert; höchstens als Suppen- oder Soßen- zutat empfohlen, zum Rohessen nicht geeignet

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Blanchier- zeit in Minuten	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Zubereitungs-/ Verwendungshinweise
Tomaten- püree/-mark	gut	roh pürieren oder 10 Minuten dämpfen, passieren, Mark einkochen lassen	-	10-12	unaufgetaut in Suppen oder Soßen geben
Weißkohl, blanchiert gegart	gut	schneiden, blanchieren oder fertig zubereiten	2	8-10	unaufgetaut garen bzw. unter Zugabe von etwas Flüssigkeit er- wärmen
	gut		-	3	
Wirsing, blanchiert gegart	gut	schneiden, blanchieren oder fertig zubereiten	2	8-10	unaufgetaut garen bzw. unter Zugabe von etwas Flüssigkeit er- wärmen
	gut		-	3	
Zucchini, roh blanchiert gegart	gut	geschält oder ungeschält schneiden, roh einfrieren oder kurz blanchieren oder knapp garen	2	4-8	auftauen lassen, bis sich die einzel- nen Stücke voneinander lösen; für Gemüse, Eintöpfe garen; Für Salat auftauen lassen
	gut		2	4-8	
	gut		-	3	
Zuckermais	gut	je nach Kolbengröße kürzere oder längere Blan- chierzeit (evtl. Körner von den Kolben abstreifen)	6-10 2-3 (Körner)	8-12	unaufgetaut garen
Zwiebeln	gut	dünsten	-	6-10	unaufgetaut zu Fleisch- und Gemüsegerichten geben
Küchenkräuter					
Dill	gut	fein schneiden, portionsweise verpacken	-	8-10	unaufgetaut verwenden
Estragon	gut	Blätter abstreifen, portionsweise verpacken	-	8-10	unaufgetaut verwenden
Petersilie	gut	Blätter abstreifen, ganz und roh in kleine Portionen verpacken oder fein schneiden	-	6-8	unaufgetaut verwenden
Schnittlauch	gut	klein schneiden, portionsweise verpacken	-	8-10	unaufgetaut verwenden
Sellerieblätter	gut	klein schneiden, portionsweise verpacken	-	8-10	unaufgetaut verwenden

Tabelle 4: Obst, Nüsse/Schalenobst (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ⁹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Obst						
Äpfel	gut	als Apfelstücke oder Kompott einfrieren; nach Schälen in Achtel schneiden, Kerngehäuse entfernen, ½ bis 1 Minute, für Kompott 2 bis 3 Minuten blanchieren, mit Zuckerlösung (670 g Zucker auf 1 l Wasser) benetzen oder mit Ascorbin- oder Zitronensäure blanchieren und ohne Zuckerlösung einfrieren	8–12	15–18	10–12	aufgetaut: zum Rohessen, für Kompott, Süßspeisen, abgetropft für Kuchen und zum Backen
Ananas	gut	schälen, in Scheiben schneiden, harten Strunk entfernen, evtl. in Würfel schneiden und leicht zuckern; verpacken	bis 12	8–14	6–10	unaufgetaut: für Bowle, zum Dünsten für Kuchen-, Tortenbelag, Kompott, Süßspeisen, Desserts, Salate; aufgetaut: zum Rohessen
Apfelmus	gut	fertig zubereiten, portionieren	8–10	15–18	10–12	aufgetaut: für Mus, Kuchen, Süßspeisen, Desserts
Aprikosen	gut	½ Minute in kochendes Wasser geben, Haut abziehen; halbierte, entsteinte Früchte mit Zuckerlösung (520 g auf 1 Liter) benetzen, Ascorbin- oder Zitronensäure zugeben; für Kuchenbelag ohne Zucker einfrieren	bis 18	15–18	10–12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, Konfitüren, Kompott, Süßspeisen, Desserts; aufgetaut: zum Rohessen; für Getränke, abgetropft für Kuchen, Torten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Avocados	befriedi- gend	halbieren, Kerne entfernen, Fleisch aus der Schale lösen oder pürieren; sofort mit Zitronensaft beträufeln oder vermischen, verfärbt sich sonst braun	4-6	-	2-5	aufgetaut: für Salate, für Suppen oder Aufstriche (pürieren)
Bananen	befriedi- gend	schneiden oder zerdrücken, mit Zitronensaft beträufeln, verfärbt sich sonst braun	2-6	-	-	aufgetaut: für Quarkspeisen, Süßspeisen, Desserts, Backwaren
Birnen (feste und nicht mehlige Sorten)	gut	siehe Äpfel	8-10	15-18	10-12	aufgetaut: für Kompott, Süßspeisen, abgetropft für Kuchen, Torten
Brombeeren	gut	vorgefrieren; evtl. mit Streu- oder Puderzucker (100 bis 200 g auf 1 kg Beeren) zuckern und verpacken	10-12	8-10	5-8	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchen-, Tortenbelag, für Grütze, Kaltschale, Konfitüren, Kompott, Süßspeisen, Desserts; angetaut: für Getränke aufgetaut: zum Rohessen
Cherimoyas	befriedi- gend	aufschneiden, Fleisch aus der Schale lösen, pürieren, portio- niert einfrieren	3	-	2-6	aufgetaut: für Getränke oder Süßspeisen
Datteln	gut	frische Früchte ohne Zucker einfrieren	8-10	-	-	aufgetaut, evtl. entsteinen: für Sala- te, Desserts, Backwaren

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Erdbeeren	befriedi- gend	vorgefrieren, evtl. mit Streu- oder Puderzucker (100 bis 200 g auf 1 kg Beeren) zuckern und verpacken	bis 24	8–10	5–8	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchen-, Tortenbelag, für Grütze, Kaltschale, Konfitüre, Kompott, Süßspeisen; angetaut: für Getränke aufgetaut: zum Rohessen
Feigen	gut	frische, reife Früchte nur bei sehr fester Haut schälen; große Feigen halbieren, mit Zucker- lösung (430 g Zucker auf 1 Liter Wasser) benetzen und Zitronen- saft zugeben	10–12	–	–	aufgetaut: für Desserts, Backwaren
Grapefruit	gut	als Saft einfrieren oder Frucht schälen, filetieren oder Fruch- fleisch pürieren; evtl. mit Streu- zucker einfrieren	10–12	–	–	aufgetaut: für Getränke, Süßspeisen, Salate
Guaven	gut	als Saft einfrieren oder Frucht schälen, schleimige Mitte herausschaben, passieren oder Fruchtfleisch schnitzeln oder pürieren	4–5	–	–	aufgetaut: für Getränke, Süßspeisen
Heidelbeeren	gut	siehe Erdbeeren	10–12	8–10	5–8	siehe Erdbeeren
Himbeeren	gut	siehe Erdbeeren	bis 24	8–10	5–8	siehe Erdbeeren

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Holunderbeeren	gut	als Saft einfrieren	10-12	10-12	8-10	unaufgetaut: zum Kochen für Kompott, Grütze, Gelee aufgetaut: mit Wasser als Getränk/ Schorle mixen
Johannis- beeren, rote und schwarze	gut	siehe Erdbeeren	10-12	8-10	5-8	siehe Erdbeeren
Kakis	befriedi- gend	schälen, schnitzeln	3	-	-	aufgetaut: für Quarkspeisen, Süßspeisen
Kirschen, sauer (alle fleischigen, nicht leicht bräun- enden Sorten)	gut	ohne Stein einfrieren; ohne Zucker als Kuchenbelag; mit Streu- oder Puderzucker (100 g auf 500 g Kirschen) oder mit Zuckerlösung benetzen (540 g auf 1 Liter) einfrieren	bis 18	mit Streu- zucker: 8-10 mit Zucker- lösung: 15-18	mit Streu- zucker: 5-8 mit Zucker- lösung: 10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchen-, Tortenbelag, Konfitüre; aufgetaut: siehe Erdbeeren
Kirschen, süß	gut	ohne Stein einfrieren; mit Streu- oder Puderzucker (50 g auf 500 g Kirschen) oder Zu- ckerlösung (270 g auf 1 Liter) benetzen, für Kuchenbelag ohne Zucker, einfrieren	bis 18	mit Streu- zucker: 8-10 mit Zucker- lösung: 15-18	mit Streu- zucker: 5-8 mit Zucker- lösung: 10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchen-, Tortenbelag, Konfitüre; aufgetaut: siehe Erdbeeren
Kiwis	gut	schälen, in Scheiben schneiden	3	-	-	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchen-, Tortenbelag, Süßspeisen aufgetaut: für Salate, als Beilage zu Fleischgerichten

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Litschis	befriedi- gend	Schale ablösen, einzeln vor- gefrieren	6	-	-	unaufgetaut: für Kompott aufgetaut: für Obstsalat, Cocktails
Mandarinen	befriedi- gend	als Saft; oder schälen und filetieren	3	-	-	unaufgetaut: für Süßspeisen, Kuchen aufgetaut: für Getränke, Salate
Mangos	befriedi- gend	wie Orangen schälen, Fleisch in Spalten vom Stein lösen	4-5	-	-	aufgetaut: für Salate, Getränke, Quark- und Süßspeisen
rohe, kaltgerührte Konfitüren/ Fruchtaufstriche	gut	portioniert einfrieren, empfiehlt sich auch für Konfitüren/Frucht- aufstriche mit wenig Zucker oder Zuckeraustauschstoffen	6	-	3-4	aufgetaut: als Brotaufstrich, für Süßspeisen, Desserts
Melonen (außer Wasser- melonen)	gut	Fruchtfleisch würfeln, mit Zitronensaft beträufeln oder mit 30 %iger Zuckerlösung (215 g Zucker auf ½ Liter Wasser) und mit Ascorbin- oder Zitronensäu- rezusatz (0,5 pro kg) einfrieren	6-8	-	5-8 mit Zucker- lösung: 10-12	aufgetaut: zum Rohessen, für Salate, Cocktails, Süßspeisen, Desserts
Mirabellen (feste, nicht leicht bräunen- de Sorten)	gut	entsteinen, ohne Zucker als Kuchenbelag; mit Streuzucker (50 g auf 500 g Früchte) oder mit Zuckerlösung (430 g auf 1 Liter) einfrieren	8-12	mit Streu- zucker: 8-10 mit Zucker- lösung: 15-18	mit Streu- zucker: 5-8 mit Zucker- lösung: 10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, Konfitüre, Kompott aufgetaut: für Süßspeisen
Obstmus, z. B. Zwetschen- oder Apfelmus	gut	fertig zubereiten	8-10	15-18	10-12	aufgetaut: für Kuchen, Süßspeisen

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Obstsäfte	gut	mit Saftpresse oder -zentrifuge Saft herstellen; unverdünnt und ohne Zucker einfrieren	10-12	10-12	8-10	aufgetaut: für Mixgetränke; für Säfte süßen und evtl. verdünnen; weiterverarbeiten zu Gelee
Orangen	gut	als Saft einfrieren oder schälen, filetieren und in Spalten teilen oder Fruchtfleisch pürieren; evtl. mit Zucker einfrieren	10-12	-	-	aufgetaut: für Getränke, Süßspeisen, Salate
Pfirsiche	gut	½ Minute in kochendes Wasser geben, Haut abziehen; halbierte, entsteinte Früchte mit Zuckerlösung (520 g auf 1 Liter) benetzen, Ascorbin- oder Zitronensäure zugeben; für Kuchenbelag ohne Zucker einfrieren	8-10	15-18	10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, Konfitüre, Kompott, Süßspeisen aufgetaut: zum Rohessen, für Getränke, abgetropft für Kuchen, Torten
Preiselbeeren	gut	roh und ungesüßt einfrieren	8-10	8-10	5-8	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen, für Kuchenbelag, mit Zucker als Beilage zu Fleisch- und Wildgerichten aufgetaut: für Getränke
Renekloden (Reineclauden)	nur als Kompott geeignet	roh nicht geeignet; als Kompott einfrieren	6	10-20	5-10	aufgetaut: für Kompott
Rhabarber	gut	roh und ohne Zucker; evtl. in Stücke geschnitten; oder als fertiges Kompott ein- frieren	8-10	8-10 15-18	5-8 10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, für Grütze, Kompott, Konfitüre aufgetaut: als Kompott für Süßspeisen

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lagerdauer in Monaten - 18 °C	Auftauzeit in Stunden		Zubereitungs-/ Verwendungshinweise ¹⁾
				Kühlgerät +1 °C bis +5 °C	Raumtem- peratur +20 °C	
Stachelbeeren (feste, grüne Sorten)	gut	Beeren 2 bis 3 Minuten blan- chieren; reife Beeren mit Streu- zucker (100 g auf 500 g Beeren) oder Zuckerlösung benetzt (540 g auf 1 Liter) einfrieren	10-12	mit Streu- zucker: 8-10 mit Zucker- lösung: 15-18	mit Streu- zucker: 5-8 mit Zucker- lösung: 10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, Konfitüre, Kompott, Kaltschalen aufgetaut: für Getränke, Süßspeisen
Zitronen	gut	auspressen, Saft in Eiskwürfelbe- hältern einfrieren	6-12	30 Minuten	-	unaufgetaut: für Getränke, Soßen an- oder aufgetaut: für Kuchen, Süß- speisen, zum Würzen, Kochen
Zwetschen/ Pflaumen (feste Sorten)	gut	ganze Früchte ohne Zucker, halbierte und entsteinte Früchte evtl. mit Streuzucker oder Zuckerlösung (540 g auf 1 Liter) einfrieren	10-12	15-18	10-12	unaufgetaut: zum Dünsten oder Kochen für Kuchenbelag, Konfitüre/ Mus, Kompott aufgetaut: für Süßspeisen
Nüsse/Schalenobst						
Maronen (Esskastanien)	gut	Schale über Kreuz einschneiden, bei ca. 250 °C im Backofen 20 Minuten rösten, Schale und Haut entfernen, verpacken	6	-	3-4	unaufgetaut: erhitzen aufgetaut: weiterverarbeiten

1) Für die Zubereitung von Konfitüren, Marmeladen, Gelees oder Fruchtaufstrichen aus tiefgefrorenen Früchten/Saft den bereits zugefügten Zucker in die Rezeptur mit einrechnen und die Früchte gefroren verwenden

Tabelle 5: Backwaren, Brot, Teige (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungs- hinweise	Lagerdauer in Monaten (mind. 3-Sterne-Fach)	Lagerdauer in Monaten -18°C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden Raumtemp. +20 °C	Backofen- temperatur ²⁾ Ober-/ Unterhitze	verzehrfertig machen
Feine Backwaren							
Baiser	nicht geeignet	wird pappig, zäh	–	–	–	–	–
Berliner Pfannkuchen	gut	ungezuckert verpacken und einfrieren	0,5–1	–	0,5–1 ¹⁾	175 °C	unaufgetaut etwa 6–8 min aufbacken ¹⁾ ; danach in Zucker wälzen, mit Puderzucker bestäuben
Biskuitboden, Tortenboden	gut	vorsichtig verpacken; zerbricht leicht	2–3	6	1–2	–	erst nach dem Auftauen z. B. mit Obst belegen
Biskuit, gefüllt	gut	mit Sahnefüllung; auch aromatisiert	4–6	–	2–3	–	angetaut schneiden
Buttercreme- torte	gut	unverpackt vorge-frie- ren; verpacken und einfrieren; Lagerdauer abhängig vom Eianteil	1–6	–	Kühlschrank 8–10	–	angetaut schneiden
Hefefein- gebäck	gut	unglasiert einfrieren	1–2	6	1–2 ¹⁾	200 °C	bei Raumtemperatur auftauen; 6–10 min aufbacken ¹⁾ , glasieren
Hefekuchen, belegt	gut	im Ganzen oder por- tionsweise einfrieren	1–2	6	3–4 ¹⁾	200 °C	bei Raumtemperatur auftauen, evtl. 5–10 min nachbacken ¹⁾
Makronen	nicht geeignet	wird pappig, zäh	–	–	–	–	–
Mürbeteig- boden und -Kleingebäck	gut	erst nach dem Auftauen belegen	–	6	–	–	nicht nachbacken

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungs- hinweise	Lagerdauer in Monaten (mind. 3-Sterne-Fach)	Lagerdauer in Monaten -18°C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden Raumtemp. +20 °C	Backofen- temperatur ²⁾ Ober-/ Unterhitze	verzehrfertig machen
Obstkuchen, gedeckt	gut	ggf. ohne Guss einfrieren	2-3	-	4-5 ¹⁾	175 °C	bei Raumtemperatur auftauen oder 20-30 min im Backofen auftauen; dann Guss/Glasur auftragen
Quarktorte/ Käsekuchen	befriedi- gend	wird leicht wässrig, kann auch grießig werden	2-3	-	4-5 ¹⁾	175 °C	bei Raumtemp. auftauen oder 10-15 min im Backofen nach- backen ¹⁾
Rührkuchen	gut	im Ganzen oder por- tionsweise einfrieren	4	6	2-4 ¹⁾	200 °C	bei Raumtemp. auftauen, evtl. 5-10 min nachbacken ¹⁾
Torten	gut	unverpackt vorgefrie- ren; verpacken und einfrieren	2-3	2	Kühlschrank 6-8	-	angetaut schneiden
Stollen	gut	ohne Puderzucker ein- frieren	-	3	je nach Größe 3-5 Stunden	-	vor dem Servieren mit Puderzu- cker bestreuen
Windbeutel, ungefüllt	gut	verpacken und einfrieren	3-6	-	30 min	-	nicht nachbacken
Windbeutel, gefüllt	gut	verpacken und einfrieren	2-3	-	2-3	-	-
Brot und Kleingebäck							
Brötchen	befriedi- gend	so frisch wie möglich verpacken und ein- frieren	1-3	6	-	200 °C	vor dem Aufbacken Oberfläche mit etwas Wasser befeuchten, aufbacken 4-6 min ¹⁾
Mischbrot	gut	im Ganzen oder in Scheiben portionieren, verpacken	1-3	6	0,5-3 ¹⁾	-	-

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungs- hinweise	Lagerdauer in Monaten (mind. 3-Sterne-Fach)	Lagerdauer in Monaten -18°C ¹⁾	Auftauzeit in Stunden Raumtemp. +20 °C	Backofen- temperatur ²⁾ Ober-/ Unterhitze	verzehrfertig machen
Roggenbrot	gut	im Ganzen oder in Scheiben portionieren, verpacken	1-3	6	0,5-3 ¹⁾	-	-
Toastbrot	gut	in Scheiben portions- weise verpacken	1-3	6	0,5-1	-	-
Weißbrot	gut	in Scheiben portions- weise verpacken	1-3	6	0,5-1	-	-
Pumpernickel	gut	in geeigneter Original- verpackung einfrieren	3	6	2-3	-	-
Teige, roh							
Blätterteig	gut	0,5-2 cm Dicke, unver- packt vorfrieren; verpa- cken und einfrieren	4-6	2	0,5-2 ¹⁾	-	verarbeiten, sobald sich Teig ausrollen lässt, wie üblich wei- terverarbeiten
Hefeteig	gut	nicht gehen lassen, 0,5-2 cm Dicke, unver- packt vorfrieren; verpa- cken und einfrieren	1-2	1	0,5-2 ¹⁾	-	nach dem Auftauen gehen lassen, dann wie üblich weiter- verarbeiten
Mürbeteig	gut	im Ganzen oder portio- niert vorfrieren; verpa- cken und einfrieren	2-3	1	0,5-2 ¹⁾	-	nach dem Auftauen wie üblich weiterverarbeiten
Pizzateig	gut	0,5-2 cm Dicke, unver- packt vorfrieren; ver- packen und einfrieren; auch mit Belag möglich	1-2	1	0,5-2 ¹⁾	-	nach dem Auftauen gehen lassen, dann wie üblich weiter- verarbeiten

¹⁾ je nach Gewicht und Größe

²⁾ abhängig von Backofenleistung und Genauigkeit der Temperaturanzeige

Tabelle 6: Fertige Speisen, Speisereste (alle Angaben sind Durchschnittswerte)

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten bei -18 °C	Aufbereiten ¹⁾
Aufläufe, pikante und süße	gut	roh oder gegart in der Form vorgefrieren, aus der Form nehmen und in Folie verpacken	2-3	antauen, im Backofen bei ca. 200 °C backen bzw. erhitzen
Braten, ohne Soße	gut	im ganzen oder in Scheiben einfrieren, zwischen die Scheiben Folie legen;	3	a) ganze Braten 10 bis 12 Stunden im Kühlgerät auftauen, im Backofen erhitzen, Soße fertig zubereiten;
mit Soße	gut	Einzelportionen mit Soße einfrieren; in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3	b) Braten 2 bis 3 Stunden antauen, in Scheiben schneiden und in der Soße erwärmen; c) Scheiben in der Soße erwärmen; d) im Kochbeutel in siedendem Wasser erhitzen; e) im Mikrowellengerät erwärmen
breiige Speisen	gut	fertig garen, ggf. pürieren, in Portionen verpacken	1-2	im Wasserbad oder im Mikrowellengerät erhitzen
Eierpfannkuchen	gut	fertig zubereiten, in geeignete Kunststoffbehälter oder -beutel verpacken	2-3	an- oder aufgetaut z. B. mit Gemüse füllen, mit Käse bestreuen und im Backofen kurz überbacken; oder kurz in der Pfanne erhitzen, dann füllen und in Pfanne oder Backofen kurz aufbacken
Eintopfgerichte	gut	garen, portionsweise in feste Behälter oder kochfeste Beutel verpacken	3-6	a) gut antauen, im Topf mit wenig Wasser erhitzen; öfter und vorsichtig umrühren; b) kochfeste Beutel: in kochendem Wasser erwärmen c) im Mikrowellengerät erwärmen
Eiscreme	gut	zubereiten, in geeignete Form füllen und verpacken	3-6	erst kurz vor dem Verzehr aus dem Gefriergerät entnehmen, servieren

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten bei -18 °C	Aufbereiten ¹⁾
Fleischklopse mit Soße	gut	portionsweise in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3-6	a) unaufgetaut in hitzefester Verpackung in siedendem Wasser, im Backofen oder im Mikrowellengerät erwärmen; b) aufgetaut im Topf mit etwas Wasser erwärmen; Sahne, Eigelb und evtl. Gewürze der Soße zugeben, abschmecken und servieren
Fleischpasteten, warme Gebäcke	gut	in geeigneten Formen verpacken, Kleingebäcke in Folie verpacken	3	antauen; im Backofen 30 bis 50 Minuten nachbacken, Kleingebäcke 5 bis 10 Minuten nachbacken (Einzelportionen können in der Pfanne nachgebacken werden)
Frikadellen, gebraten	gut	fertig durchbraten, vorgefrieren, verpacken	3-4	im Kühlgerät auftauen oder in hitzestabiler Verpackung im Backofen bei 200 °C oder in der Bratpfanne oder im Mikrowellengerät erhitzen
Frikassee	gut	portionsweise in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3-6	siehe Fleischklopse
Gemüse mit Fleisch- oder anderen Füllungen (z. B. gefüllte Paprikaschoten, Tomaten)	gut	garen, in feste Behälter füllen	3	unaufgetaut im Mikrowellengerät oder im Backofen bei 200 °C erwärmen
Gulasch	gut	portionsweise mit Soße in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3-6	a) unaufgetaut in hitzefester Verpackung in siedendem Wasser, im Backofen oder im Mikrowellengerät erwärmen; b) aufgetaut im Topf mit etwas Wasser erwärmen; Sahne, Rotwein und Gewürze zu der Soße geben und abschmecken, servieren
Halbgefrorenes	gut	in geeigneten Eisbehälter füllen	2-4	kurz antauen lassen, stürzen und servieren

Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten bei -18 °C	Aufbereiten ¹⁾
Klöße aller Art (z. B. Kartoffel-/ Semmelklöße)	gut	fertig garen, vorgefrieren, in Folie oder feste Behälter oder in Kochbeutel füllen	3–6	a) antauen und mit Dampfeinsatz in oder über kochendem Salzwasser erwärmen; b) unaufgetaut mit kaltem Wasser aufsetzen
Kochfleisch	gut	mit Fleischbrühe oder fertiger Soße in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3–6	antauen, in Scheiben schneiden; die Scheiben in der heißen Fleischbrühe oder Soße erhitzen
Kroketten	gut	roh formen und panieren, vorgefrieren, in Folie oder Behälter verpacken	3–6	unaufgetaut in der Fritteuse oder in der Pfanne mit heißem Fett bei mittlerer Hitze goldbraun backen
Pommes frites	gut	vor dem Einfrieren nur einmal ins heiße Fettbad geben, gut abgetropft und ausgekühlt portionsweise in Kunststoff- beutel oder feste Behälter verpacken	3–6	unaufgetaut vorsichtig ins heiße Fett (180 °C) geben und etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken (evtl. Eiskristalle vor- her ablösen); aufgetaut bei 180 °C fertig frittieren
Ragout	gut	portionsweise in feste Behälter, z. B. aus Kunststoff, oder in Kochbeutel füllen	3–6	siehe Gulasch
Rouladen	gut	fertig schmoren, portioniert mit Soße in feste Behälter oder Kochbeutel füllen	3–6	unaufgetaut langsam im Topf oder im Kochbeutel in siedem- dem Wasser oder im Mikrowellengerät erhitzen
Schnitzel, Steaks etc.	gut	fertig braten, in Kunststoffbehälter oder Gefrierbeutel verpacken	3–6	unaufgetaut im Mikrowellengerät erwärmen oder 1 bis 2 Stunden antauen, dann in wenig Fett in der Pfanne oder im Backofen bei 200 °C unter Zusatz von etwas Fett erhitzen
Soßen, gebundene	gut	helle und dunkle Soßen mit Mehl- schwitze zubereiten; nicht mit Eigelb legieren; portionsweise abfüllen	3	unaufgetaut oder angetaut langsam erwärmen; erst vor dem Servieren legieren

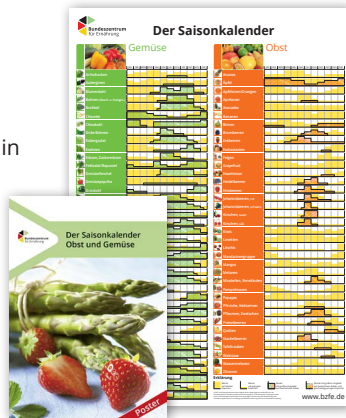
Lebensmittel	Gefrier- eignung	Verarbeitungshinweise	Lager- dauer in Monaten bei -18 °C	Aufbereiten ¹⁾
Süßspeisen	gut	nicht mit Speisestärke, Gelatine oder Sago zubereiten (Ausnahme: abgeschlagene Creme mit Gelatine und Ei gebunden); in Kunststoffbehälter füllen	3	im Kühlschrank auftauen
Suppen, klare	gut	möglichst fettlose Suppen in Dosen vorgefrieren, dann in Folie verpacken	4-6	unaufgetaut erhitzen
Suppen, gebundene	gut	nicht mit Eigelb legieren; portionsweise abfüllen	3	unaufgetaut mit wenig Wasser erhitzen, ggf. mit Eigelb legieren
Suppeneinlagen				
Markklößchen	gut	roh vorgefrieren, dann verpacken	3	unaufgetaut in die kochende Fleischbrühe geben und garen
Grießklößchen	gut	fertig garen, abkühlen lassen, verpacken	3	unaufgetaut in die heiße Suppe geben
Leberklößchen	gut	fertig garen, abkühlen lassen, verpacken	3	unaufgetaut in die heiße Suppe geben
Eierstich	gut	fertig zubereiten, verpacken	3	unaufgetaut in die heiße Suppe geben
Speisereste				
Reis (Reste)	gut	in entsprechende Verpackung, z. B. feste Behälter, Formen, Kochbeutel abfüllen, bzw. verpacken	6	unaufgetaut in etwas kochendes Salzwasser oder als Einlage in heiße Suppe geben oder im Mikrowellengerät erhitzen
Teigwaren (Reste)	gut	in entsprechende Verpackung, z. B. feste Behälter, Formen, Kochbeutel abfüllen, bzw. verpacken	6	unaufgetaut in kochendes Salzwasser oder als Einlage in heiße Suppe geben oder im Mikrowellengerät erhitzen
Reste von frisch gargarten Speisen	gut	in entsprechende Verpackung, z. B. feste Behälter, Formen, Kochbeutel abfüllen, bzw. verpacken	3-12	je nach Art im Kühlgerät auftauen, im Topf mit etwas Wasser bzw. im Backofen, im Mikrowellengerät oder im Wasserbad erhitzen

1) Die genaue Temperatureinstellung des Backofens ist abhängig vom jeweiligen Gerät, ebenso die Zeiten; bitte Gebrauchsanleitung des Herstellers beachten.

Weitere BZfE-Medien

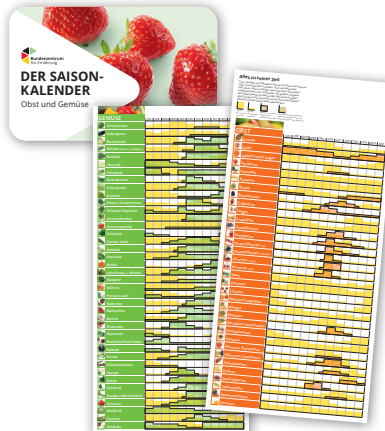
Der Saisonkalender Obst und Gemüse als Poster

Wann gibt es den ersten Kohlrabi und wie lange haben Kirschen aus Deutschland Saison? Das Poster zeigt dies übersichtlich für 77 Obst- und Gemüsearten. Zudem erfährt man, wie sich das Marktangebot hierzulande in den Monaten aus importierter und deutscher Ware zusammensetzt. Berücksichtigt sind dabei auch zahlreiche Süd- und exotische Früchte. Auf der Rückseite des Posters gibt es zusätzliche Informationen zum saisonalen Einkauf und Tipps zur Lagerung. Es ist ein hilfreicher Blickfang für jede Küche, für die Obst- und Gemüseabteilung in Hofläden und im Handel sowie eine sichere Orientierungshilfe in Ausbildung und Beratung.



Der Saisonkalender Obst und Gemüse im Taschenformat (10er Pack)

Die handliche Scheckkartengröße macht ihn zum perfekten Begleiter für jeden Einkauf. Im praktischen 10er-Pack ist er ein ideales Medium für Kunden, Händler und Direktvermarkter oder eine sichere Orientierungshilfe für Ausbildung und Beratung.



App zum Saisonkalender Obst und Gemüse

Die kostenlose App zum Saisonkalender des BZfE zeigt Ihnen, wann man am besten zu welchem Obst und Gemüse greifen sollte. Sie liefert für jeden Monat genaue Informationen zum aktuellen Marktangebot für über 70 Obst- und Gemüsearten. Der mobile Einkaufshelfer sagt Ihnen praktisch per Fingertipp, wann welches Obst und Gemüse besonders reichlich verfügbar ist.

Die App zum Saisonkalender steht kostenfrei zum Download im Appstore von iTunes und Google Play zur Verfügung.



Das Poster (Bestell-Nr. 3488) ist zu je 30 Stück und das Taschenformat (Bestell-Nr. 3917) ist zu je 20 Stück des 10er Packs kostenfrei zu einer Versandkostenpauschale von 3,00 Euro pro Bestellung erhältlich. Größere Mengen sind auf Nachfrage per Kontaktformular unter www.ble-medien-service.de möglich.

Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

Impressum

0126/2019

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Elisabeth Dietz, Soest

Redaktion

Dipl.-Oecotroph. Gabriele Kaufmann, BLE

Bilder

Titelbild: Herf + Braun Fotografen GmbH, Düsseldorf

Grafik

Arnout van Son, 53347 Alfter

Erstauflage

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2019



Africa Studio - stock.adobe.com

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de