

## Gefriertabelle - Lagerdauer

Lebensmittel	Maximale Lagerzeit (Monate)	Vorbereitung	Auftauzeit im Kühlschrank pro Kilo
<b>Fisch und Fleisch</b>			
Schweinefleisch	4 - 7	Stücke bis 3 Kilogramm.	12 - 14 Std. Antauen zum Würzen.
Schweinekotelett	2 - 4	einzeln gefroren	1 - 2 Std.
Rind-/Kalbfleisch (Braten)	10 - 12	Stücke bis 3 Kilogramm.	12 - 14 Std. Antauen zum Würzen.
Rindfleisch (Rouladen)	9 - 12	Folie zwischen die Rouladen legen	4 - 6 Std.
Frikadellen	3		
Wurstwaren	2 - 3		
Geflügel	2 - 10	Bis 4 Kilogramm. Im Kühlschrank auftauen lassen	12 - 18 Stunden.
Forelle	2 - 4	Ausnehmen, trocken tupfen.	Ohne Auftauen verwenden, langsam braten.
Krabben	2 - 3		
<b>Teig und Backwaren</b>			
Brot, Brötchen	1 - 3	Im Ganzen oder portionsweise einfrieren. Im Toaster oder Backofen aufbacken.	5 - 6 Std.
Kleingebäck	2 - 3	Ohne Glasur. Nach dem Auftauen aufbacken, eventuell glasieren.	2 - 3 Std.
Kuchen	4 - 5	Im Ganzen oder portionsweise einfrieren. Im Ofen aufbacken.	3 - 4 Std.
Pizza	2 - 3		
Teig, roh	4 - 6		3 - 4 Std.
Biskuitboden	2 - 3		
<b>Milchprodukte / Sonstiges</b>			
Butter	6 - 8		
Hartkäse	2 - 4		
Weichkäse	5 - 6		
Eiweiß, roh	10 - 12		
Sahne	2 - 3	Eventuell geschlagen	5 - 6 Std. angetaut schlagen.

## Gefriertabelle - Lagerdauer

Lebensmittel	Maximale Lagerzeit (Monate)	Vorbereitung	Auftauzeit im Kühlschrank pro Kilo
<b>OBST und Gemüse</b>			
Äpfel	12	Schälen und vierteln.	7-8 Std.
Aprikosen	8	Halbieren und entsteinen. Mit Zucker oder Zitronensaft bestreuen bzw. mit Zuckersirup tränken.	7-8 Std.
Birnen	8 - 12	Schälen und vierteln. Mit Zucker und Zitronensaft bestreuen.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Brombeeren	8 - 12	Stiele entfernen. Unbehandelt oder mit Zucker bestreut einfrieren.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Erdbeeren	10 - 12	Mit Zucker und Zitronensaft bestreuen bzw. mit Zuckersirup tränken. Für Eis pürieren.	ohne Auftauen.
Fruchtsäfte (Orange, Zitrone, Grapefruit)	4 - 6	Auspressen und etwas Zucker hinzufügen.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Himbeeren	8 - 12	Stiele entfernen. Unbehandelt einfrieren. Für Eis pürieren.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Johannisbeeren (schwarz und rot)	8 - 12	Stiele entfernen. Unbehandelt oder mit Zucker bestreut einfrieren.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Kirschen	10	Stiele entfernen. Unbehandelt einfrieren.	Ohne Auftauen verwenden.
Pfirsiche	10	1 Minute in kochendes Wasser legen, dann schälen. Halbieren oder vierteln, entsteinen. Für Eis pürieren. Mit Zucker oder Zitronensaft bestreuen, Kompott zubereiten.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Pflaumen	10	Entsteinen. Mit Zucker und Zitronensaft bestreuen.	7-8 Std. danach sofort verwenden.
Rhabarber	10	Waschen und leicht schälen. In 3-4 cm lange Stücke schneiden.	Ohne Auftauen.
Gemüse	6 - 12	Alle Gemüsesorten vor dem Einfrieren blanchieren.	Ohne Auftauen.
Blumenkohl	8 - 10		
Bohnen, grün	9 - 10		
Kohlrabi	7 - 9		
Spargel	6 - 9		
Spinat	10 - 12		
Küchenkräuter	8 - 10		