



Kühlschrank & Tiefkühler

Tabellen mit den Lagerzeiten



Kühlschranktabelle



Brot und Gebäck	Vorbereitung	Haltbarkeit
Brot ¹		ungeeignet
Backwaren, gekühlt		Datum beachten
Guetzliteige, selbst gemacht		3 Tage
Pâtisserie		1–2 Tage
Torten, Rouladen		1–2 Tage
Teige (alle Fertigteige)		Datum beachten
Kuchen, Cakes	zugedeckt bei Raumtemperatur	2–3 Tage



Obst	Vorbereitung	Haltbarkeit
Südfrüchte		ungeeignet
Äpfel		ca. 1 Woche
Aprikosen		2–3 Tage
Avocados		ungeeignet
Bananen		ungeeignet
Birnen		ca. 1 Woche
Brombeeren		1–2 Tage
Coulis (roh)		2 Tage
Erdbeeren		1–2 Tage
Feigen		ungeeignet
Fruchtsäfte, geöffnet		2–3 Tage
Granatäpfel		ungeeignet
Grapefruits		ungeeignet
Heidelbeeren		1–2 Tage
Himbeeren		1–2 Tage
Johannisbeeren (alle Sorten)		1–2 Tage
Kakis, Persimonen		2–3 Tage
Kaktusfeigen		ungeeignet
Kirschen		1–2 Tage
Kiwis		2–3 Tage

¹ Trocken aufbewahren oder tiefkühlen.

Kompott, Mus		2–3 Tage
Limetten		ca. 1 Woche
Litschis		ungeeignet
Mandarinen, Clementinen ²		ungeeignet
Mangos		ungeeignet
Melonen, Wassermelonen, angeschnitten		2–3 Tage
Mirabellen		2–3 Tage
Nektarinen		1–2 Tage
Orangen ²		ungeeignet
Papayas		ungeeignet
Passionsfrüchte		ungeeignet
Pfirsiche		1–2 Tage
Pflaumen		1–2 Tage
Physalis		ungeeignet
Preiselbeeren, Cranberrys		2–3 Tage
Quitten		bis 10 Tage
Rhabarber*		1–2 Tage
Stachelbeeren		1–2 Tage
Trauben		2–4 Tage
Zitronen ²		ungeeignet
Zwetschgen		2–3 Tage
Nüsse, geschält und/oder gemahlen, Samen, Kerne		ca. 3 Wochen

² Bei Raumtemperatur bis 10 Tage.

* Rhabarber ist ein Gemüse. Da er jedoch wie Obst verwendet wird, ist er hier aufgenommen.

Kühlschranktabelle



Gemüse	Vorbereitung	Haltbarkeit
Artischocken		2–3 Tage
Auberginen ³		ungeeignet
Gemüse, gekocht ⁴		1–2 Tage
Blattsalate		1–3 Tage
Blumenkohl		3–4 Tage
Bohnen		2–4 Tage
Broccoli		3–4 Tage
Bundzwiebeln		1–2 Tage
Erbsli		1–2 Tage
Federkohl		2–3 Tage
Fenchel		3–4 Tage
Flower Sprouts (Kalettes)		2–3 Tage
Gurken		3–4 Tage
Kabis (rot, weiss)		bis zu 1 Monat
Kartoffeln, roh ⁵		ungeeignet
Kartoffeln, gekocht		1–2 Tage
Kefen		2–3 Tage
Knoblauch		ca. 2 Wochen
Kohlrabi		3–4 Tage
Krautstiel		2–3 Tage
Kürbis, Schnitz		2–3 Tage
Lauch		3–4 Tage
Mangold		1–2 Tage
Pastinaken		ca. 4 Tage
Peperoni		ca. 4 Tage
Petersilienwurzeln		ca. 4 Tage
Radiesli		1–2 Tage
Randen, roh		ca. 1 Monat
Randen, gekocht, vakuumiert		Datum beachten

³ Kühl und dunkel, nicht im Kühlschrank aufbewahren.

⁴ Ausnahme: Spinat am nächsten Tag geniessen.

⁵ Bei Raumtemperatur ca. 1 Woche, kühl und dunkel bis zu mehreren Wochen.

Rettich		2–3 Tage
Romanesco		3–4 Tage
Rosenkohl		2–3 Tage
Rüebli		3–4 Tage
Schwarzwurzeln		3–4 Tage
Sellerie		ca. 1 Monat
Spargeln (grüne, weisse)		1–2 Tage
Spinat		1–2 Tage
Sprossen		1–2 Tage
Stangensellerie		3–4 Tage
Tomaten ³		ungeeignet
Topinambur		ca. 1 Woche
Wirz		3–4 Tage
Zucchini		3–4 Tage
Zuckermais		ca. 1 Woche
Zwiebeln		1–2 Tage
Pilze		1 Tag
Pilzgerichte ⁶		1 Tag



Kräuter & Würziges	Vorbereitung	Haltbarkeit
Kräuter (mit zarten Blättern)		1–2 Tage
Kräuter (mit robusten Blättern)		3–4 Tage
Pesto, selbst gemacht ⁷	mit Öl bedeckt	ca. 5 Tage
Pesto, gekauft		Datum beachten
Wurzwurzeln (Kurkuma, Ingwer, Galgant, Meerrettich) ⁷		ca. 1 Woche
Zitronengras ⁷		ca. 4 Tage

⁶ Aktiv abkühlen. Am nächsten Tag ca. 10 Min. durchkochen und geniessen.

⁷ Lässt sich gut tiefkühlen.

Kühlschranktabelle



Fleisch & Geflügel	Vorbereitung	Haltbarkeit
Abgepacktes Fleisch und Würste		Datum beachten
Gehacktes, Fleischvögel		am Einkaufstag
Geschnetzeltes		1–2 Tage
grosse Stücke	mit Öl bestrichen, gut verpackt	2–3 Tage
Koteletts		2–3 Tage
Steaks, Plätzli, Koteletts	mit Öl bestrichen, gut verpackt	2–3 Tage
Voressen		1–2 Tage
Würste		1–2 Tage
Dauerwürste (z. B. Landjäger)		3–4 Tage
Fleisch, mariniert		3–4 Tage
Fleisch, gekocht/durchgebraten ⁸		2–3 Tage
Poulet und Pouletteile		1–2 Tage
Poulet, gekocht		1–2 Tage



Fisch/Meeresfrüchte	Vorbereitung	Haltbarkeit
Filet von der Offentheke		am Einkaufstag
Frischfisch, abgepackt		Datum beachten
ganze Fische, roh	geschuppt, ausgenommen	1 Tag
Meeresfrüchte, roh		max. 1 Tag
gekochter Fisch		1 Tag
Fisch, geräuchert aus der Offentheke		1–2 Tage
Fisch, geräuchert, verpackt		Datum beachten



Milchprodukte & Eier	Vorbereitung	Haltbarkeit
Eier, roh		Datum beachten
Desserts oder Saucen mit rohen Eiern ⁹		max. 1 Tag

⁸ Bratenresten am nächsten Tag servieren. Saucengerichte gut erwärmen.

⁹ Für Roheierspeisen dürfen die Eier nicht älter als 21 Tage sein.

Eier, gekocht		ca. 1 Monat
ungeöffnete Produkte		Datum beachten
Butter ¹⁰	gut verpackt	ca. 2 Wochen
Crème fraîche, Joghurt, Quark, geöffnet		3–4 Tage
Frischkäse, Hüttenkäse, geöffnet	in der Originalverpackung	3–4 Tage
Weichkäse	gut verpackt	8–10 Tage
Halbhartkäse	gut verpackt	8–10 Tage
Hartkäse	gut verpackt	ca. 3 Wochen
Milch, Pastmilch, geöffnet		1–3 Tage
Milch, UHT, geöffnet		2–3 Tage
Rahm, geöffnet		1–2 Tage
Rahm, UHT, geöffnet		2–3 Tage



Gekochte Gerichte, Teigwaren	Vorbereitung	Haltbarkeit
gekochte Gerichte, allgemein		1–2 Tage
Ausnahmen: Fisch, Pilze, Reis, Meeresfrüchte, Omeletten und Spinat		am nächsten Tag servieren

Diverses	Vorbereitung	Haltbarkeit
Verpackungen/Tuben, geschlossen ¹¹		Datum beachten
Dosen, geöffnet ¹¹		2–3 Tage
Fischkonserven, geöffnet ¹²		1–2 Tage
Gläser, geöffnet (z. B. Essiggurken) ¹²	Glasränder und Deckel sauber halten	3–4 Wochen
Konfitüren, geöffnet ¹²	Glasränder und Deckel sauber halten	3–4 Wochen
Honig ¹³		ungeeignet

¹⁰ Lässt sich gut tiefkühlen.

¹¹ Resten in Kühldosen umfüllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

¹² Inhalt nur mit sauberem Besteck entnehmen, Glasränder vor dem Wiederverschliessen reinigen.

¹³ Kühl und dunkel aufbewahrt schier unbegrenzt haltbar.

Tiefkühltablelle ***



Brot & Gebäck	Vorbereitung	Haltbarkeit
Apéro-Gebäck (Blätterteig)		3 Monate
Brot, Zopf	in Scheiben schneiden ¹	1 Monat
Brötchen		1 Monat
Guetzli	lagenweise mit Backpapier getrennt	2 Monate
Guetzliteige		1 Monat
Hefegebäck		1 Monat
Kuchen, Cakes		3 Monate
Pâtisserie		ungeeignet
Quarktorte, Schwarzwälder Torte, Roulade		1 Monat
Teige (Blätter-, Hefe-, Kuchen-, Mürbeteig)		3 Monate



Obst	Vorbereitung	Haltbarkeit
Ananas		ungeeignet
Äpfel	nur als Mus oder Kompott	1 Jahr
Aprikosen	entsteinen	8 Monate
Avocado		ungeeignet
Bananen	schälen, in Stücke schneiden	2 Monate
Beeren	mit Zucker bestreuen	1 Jahr
Beeren	ohne Zucker	8 Monate
Birnen	nur als Mus oder Kompott	1 Jahr
Brombeeren		8 Monate
Coulis (roh)	pürieren	8 Monate
Dörrfrüchte, Datteln		ungeeignet
Erdbeeren	pürieren	8 Monate
Feigen		ungeeignet
Fruchtsäfte		1 Jahr
Granatäpfel		ungeeignet
Grapefruits	Saft auspressen	8 Monate

¹ Im Toaster auftauen.

Heidelbeeren		8 Monate
Himbeeren		8 Monate
Holunderbeeren	Saft für Gelee	10 Monate
Johannisbeeren (rot, schwarz, weiss)		8 Monate
Kakis, Persimonen	pürieren	8 Monate
Kaktusfeigen		ungeeignet
Kirschen	evtl. entsteinen	8 Monate
Kiwis	pürieren	8 Monate
Kokosnüsse		ungeeignet
Kompott, Mus		1 Jahr
Limetten	Schale abreiben, Saft auspressen ²	8 Monate
Litschis		ungeeignet
Mandarinen, Clementinen	Saft auspressen	8 Monate
Mangos	pürieren	8 Monate
Melonen, Wassermelonen		ungeeignet
Mirabellen		ungeeignet
Nektarinen	in Zuckersirup blanchiert, als Kompott ³	8 Monate
Orangen	Schale abreiben, Saft auspressen ²	8 Monate
Papayas		ungeeignet
Passionsfrüchte		ungeeignet
Pfirsiche	in Zuckersirup blanchiert, als Kompott ³	8 Monate
Pflaumen		ungeeignet
Physalis		ungeeignet
Preiselbeeren, Cranberrys		8 Monate
Quitten	Quittensaft für Gelee	10 Monate
Rhabarber*		8 Monate
Stachelbeeren		8 Monate
Steinobst (Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen)	entsteinen	8 Monate

² Separat tiefkühlen.

³ Zuckersirup (30%) = 1 Liter Wasser mit 430g Zucker aufkochen.

Erkalten lassen, zusätzlich 2–3 EL Zitronensaft beifügen. Mässige Eignung – eher weglassen.

* Rhabarber ist ein Gemüse. Da er jedoch wie Obst verwendet wird, ist er hier aufgenommen.

Tiefkühltabelle ***

Trauben		ungeeignet
Zitronen	Schale abreiben, Saft auspressen ²	8 Monate
Zwetschgen	entsteinen	8 Monate
Marroni (blanchiert), Vermicelles		1 Jahr
Nüsse (ganz oder gemahlen), Samen, Kerne	ganze Nüsse schälen	1 Jahr



Gemüse	Vorbereitung	Haltbarkeit
Artischocken		ungeeignet
Auberginen		ungeeignet
blanchiertes Gemüse		8 Monate
Blattsalate		ungeeignet
Blumenkohl	blanchieren	8 Monate
Bohnen	blanchieren	8 Monate
Broccoli	blanchieren	8 Monate
Bundzwiebeln	in Ringe schneiden	6 Monate
Erbsli	blanchieren	8 Monate
Federkohl	blanchieren	8 Monate
Fenchel	blanchieren	8 Monate
Flower Sprouts (Kalettes)	blanchieren	8 Monate
Gurken		ungeeignet
Kabis (rot, weiss)	roh ungeeignet, nur gekocht	8 Monate
Kartoffeln (Gschwelkti vom Vortag) gekocht, gerieben	roh ungeeignet	2 Monate
Kefen	blanchieren	8 Monate
Knoblauch		ungeeignet
Kohlrabi	blanchieren	8 Monate
Krautstiel		ungeeignet
Kürbis	in Würfel schneiden oder pürieren ⁴	5 Monate
Lauch	in Stücke schneiden	6 Monate

² Separat tiefkühlen.

⁴ Für Suppen verwenden.

Mangold	blanchieren	8 Monate
rohes Gemüse		6 Monate
Pastinaken	blanchieren	8 Monate
Peperoni	in Stücke schneiden	6 Monate
Petersilienwurzeln	blanchieren	8 Monate
Radiesli		ungeeignet
Randen	kochen, in Stücke schneiden	8 Monate
Rettich		ungeeignet
Romanesco	blanchieren	8 Monate
Rosenkohl	blanchieren	8 Monate
Rüebli	in Stücke schneiden	6 Monate
Schwarzwurzeln	blanchieren	8 Monate
Sellerie		ungeeignet
Spargeln (grüne, weisse)	blanchieren	8 Monate
Spinat	blanchieren	8 Monate
Sprossen		ungeeignet
Stangensellerie	in Stücke schneiden	6 Monate
Tomaten	in Würfel schneiden oder pürieren ⁵	6 Monate
Topinambur	blanchieren	8 Monate
Wurz	roh ungeeignet, nur als gekochtes Gericht	8 Monate
Zucchini	in Stücke schneiden ⁶	6 Monate
Zuckermais	blanchieren	8 Monate
Zwiebeln		ungeeignet
Pilze	in Scheiben schneiden, braten	6 Monate



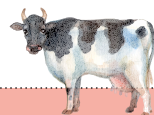
Kräuter & Würziges	Vorbereitung	Haltbarkeit
Bärlauch	als Pesto	3 Monate
Basilikum	als Pesto	3 Monate
Bohnenkraut	am Zweig	6 Monate

⁵ Für Saucen oder Suppen verwenden.

⁶ Eignen sich nur mässig.

Tiefkühltablette ***

Chili, Peperoncini		3 Monate
Dill	fein geschnitten ⁷	6 Monate
Estragon	am Zweig oder geschnitten	6 Monate
Kaffirlimetten-Blätter		3 Monate
Kerbel	am Zweig ⁷	6 Monate
Koriander		ungeeignet
Liebstockel	geschnitten ⁸	6 Monate
Lorbeer		ungeeignet
Majoran	am Zweig	6 Monate
Oregano	am Zweig	6 Monate
Petersilie	am Zweig	6 Monate
Pfefferminze		ungeeignet
Rosmarin	am Zweig	6 Monate
Salbei	am Zweig	6 Monate
Schnittlauch	in Röllchen	6 Monate
Sprossen		ungeeignet
Thymian	am Zweig	6 Monate
Wurzwurzeln (Kurkuma, Ingwer, Galgant, Meerrettich)		3 Monate
Zitronenmelisse ⁹		ungeeignet
Zitronengras		3 Monate



Fleisch Rind, Kalb, Lamm, Wild	Vorbereitung	Haltbarkeit
Filet im Teig, roh		1 Monat
Geschnetzeltes		6 Monate
grosse Stücke, mit Knochen		3 Monate
grosse Stücke, ohne Knochen		8 Monate
Hackfleisch, Fleischvögel		3 Monate
Koteletts		6 Monate

⁷ Nur noch für Saucen verwenden.

⁸ Nur noch für Saucen, Suppen, Kräuterbutter verwenden.

⁹ Besser trocknen.

Siedfleisch		8 Monate
Steaks, Plätzli		8 Monate
Voressen		6 Monate
Wild		1 Jahr
Wurstwaren		2 Monate



Schwein	Vorbereitung	Haltbarkeit
Geschnetzeltes		4 Monate
grosse Stücke, ohne Knochen		4 Monate
Hackfleisch		2 Monate
Koteletts		2 Monate
Steaks		4 Monate
Voressen		2 Monate
Würste		2 Monate



Geflügel	Vorbereitung	Haltbarkeit
Ente, Gans		4 Monate
Geflügel (ohne Knochen, ohne Haut, zerlegt)		5 Monate
Poulet, Truthahn		8 Monate
Geschnetzeltes		4 Monate



Fisch/Meeresfrüchte	Vorbereitung	Haltbarkeit
Filets		2 Monate
ganze Fische (ausgenommen, geschuppt)		2 Monate
Jakobsmuscheln (Nüsse)		1 Monat
Meerfische		1 Monat
Raumlachs (vakuumiert)		4 Monate
Raumlachs (verpackt)		1 Monat

Tiefkühltabelle ***



Milchprodukte & Eier	Vorbereitung	Haltbarkeit
Butter		6 Monate
Crème fraîche ¹⁰		ungeeignet
Eier		ungeeignet
Feta ¹⁰		ungeeignet
Friskäse	in der Originalverpackung	6 Monate
Halbhartkäse	reiben	6 Monate
Hartkäse	reiben	6 Monate
Hüttenkäse ¹¹		ungeeignet
Joghurt, Sauermilch ¹¹		ungeeignet
Mascarpone		ungeeignet
Milch, Pastmilch		2 Monate
Mozzarella	in der Originalverpackung	6 Monate
Quark ¹⁰		ungeeignet
Raclettekäse	in Scheiben schneiden	6 Monate
Rahm ¹²		1 Monat
Reibkäse		6 Monate
Ricotta ¹⁰		ungeeignet
Weichkäse		6 Monate



Gekochte Gerichte, Teigwaren	Vorbereitung	Haltbarkeit
Babybrei		3-4 Wochen
Brühen, Fonds		3 Monate
Fischgerichte in Sauce		1 Monat
Fleischgerichte in Sauce		3 Monate
Frischteigwaren gefüllt, roh		2 Monate
Geflügelgerichte in Sauce		3 Monate
gekochte Gerichte, Resten		1 Monat

¹⁰ Wird im Tiefkühler bröcklig.

¹¹ Verändert Struktur – geht gar nicht.

¹² Für Saucen ideal. Nicht mehr schlagbar – ausser im Rahmbläser.

Gemüse, gekocht		2 Monate
Gratins		3 Monate
Kartoffelstock		2 Monate
Knöpfli, Spätzli, Frischteigwaren, roh		3 Monate
Omeletten		2 Monate
Pesto		3 Monate
Ratatouille		8 Monate
Rindsbraten (gekocht)		8 Monate
Schweinsbraten (gekocht)		4 Monate
Suppen		3 Monate
Teigwarengerichte		3 Monate
Tomaten-, Gemüsesaucen		6 Monate



Süßes, Desserts	Vorbereitung	Haltbarkeit
Tiramisu, Schokolademousse		1 Monat
Parfaits		1 Woche
Frucht-Rahmglace, Sorbets		1 Monat
Desserts (mit Rahm, Gelatine)		1 Monat
Konfitüren		1 Jahr

Diverses	Vorbereitung	Haltbarkeit
Tofu ¹³		3 Monate
Hefewürfel		3 Monate
TK-Produkte		siehe Packung

¹³ Wird im Tiefkühler bröcklicher.