

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.

Kühlschrantabelle



| 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 |
| Curken | | 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 |
| Würzwurzeln (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.

Kühlschrantabelle



| 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 |

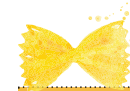


| Milchprodukte & Eier | Vorbereitung | Haltbarkeit |
|---|--------------|----------------|
| Eier, roh | | Datum beachten |
| Desserts oder Saucen mit rohen Eiern ⁹ | | max. 1 Tag |

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.

Tiefkühltablelle ***

| | | |
|--|---|------------|
| 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 (Gschwellti 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 |
| Zuckermals | blanchieren | 8 Monate |
| Zwiebeln | | ungeeignet |
| Pilze | in Scheiben schneiden, braten | 6 Monate |



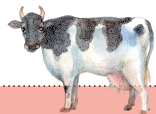
| Kräuter & Würziges | Vorbereitung | Haltbarkeit |
|--------------------|--------------|-------------|
| Bärlauch | als Pesto | 3 Monate |
| Basilikum | als Pesto | 3 Monate |
| Bohnenkraut | am Zweig | 6 Monate |

⁵ Für Saucen oder Suppen verwenden.

⁶ Eignen sich nur mässig.

Tiefkühltablelle ***

| | | |
|---|-------------------------------|------------|
| 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.

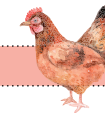
⁸ Nur noch für Saucen, Suppen, Kräuterbutter verwenden.

⁹ Besser trocknen.

| | | |
|-----------------|--|----------|
| Siedfleisch | | 8 Monate |
| Steaks, Plätzli | | 8 Monate |
| Voessen | | 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 |
| Voessen | | 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 |

Tiefkühltablelle ***



| Milchprodukte & Eier | Vorbereitung | Haltbarkeit |
|-----------------------------------|---------------------------|-------------|
| Butter | | 6 Monate |
| Crème fraîche ¹⁰ | | ungeeignet |
| Eier | | ungeeignet |
| Feta ¹⁰ | | ungeeignet |
| Frischkäse | 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.