

SOUS VIDE GARZEITEN UND TEMPERATUREN

Allgemeine Richtlinien:

- Die Temperaturen und Garzeiten sind ungefähre Angaben die von vielen Faktoren wie Qualität, Fütterung, Aufwuchs, Schlachtung und der Stärke des Lebensmittels abhängig sind. Bei z.B. Kurzgebratenem kann man davon ausgehen, dass bei Erreichen der entsprechenden Kerntemperatur das gewünschte Garstadium erreicht ist.
- Wichtig: Rohe oder nicht pasteurisierte Lebensmittel sollten niemals besonders empfindlichen Personen mit geschwächtem Immunsystem, schwangeren Frauen, Kindern unter vier Jahren oder älteren Menschen serviert werden. Wir empfehlen, dass Lebensmittel aus Sicherheitsgründen nicht länger als vier Stunden zwischen 5 °C und 55 °C aufbewahrt werden.
- Alle Angaben ohne Gewähr



RIND

| | GARSTUFE | WASSERBAD-TEMPERATUR | GARZEIT | KERN-TEMPERATUR | KOMMENTARE/TIPPS ZUM ANRICHTEN |
|---|--------------|----------------------|-------------|-----------------|--|
| Steaks – Filetsteak, Rib-Eye-Steak, Rumpsteak, Stripsteak etc. Dicke: bis zu 8 cm | STARK BLUTIG | 53 °C | 60 Minuten | | Scharf anbraten oder kurz grillen, 30 Sekunden auf jeder Seite |
| | BLUTIG | 56 °C | 60 Minuten | 54 °C | |
| | ROSA | 58 °C | 60 Minuten | 56 °C | |
| | HALB DURCH | 60 °C | 90 Minuten | 60 °C | |
| | DURCH | 72 °C | 90 Minuten | 72 °C | |
| Braten – Rippe, Hochrippe, Schwanzrolle, Oberschale, Schwanzstück etc. Dicke: ca. 10 cm | STARK BLUTIG | 53 °C | 2,5 Stunden | | Kann vor oder nach dem Sous Vide Garen gebräunt werden; 45 Sekunden lang auf jeder Seite bräunen |
| | BLUTIG | 57 °C | 2,5 Stunden | | |
| | ROSA | 61 °C | 2,5 Stunden | | |
| | HALB DURCH | 69 °C | 2,5 Stunden | | |
| | DURCH | 75 °C | 2,5 Stunden | | |
| Querrippe, Brust, Pökelfleisch | ZART GEKOCHT | 65 °C | 48 Stunden | 63 °C | Grillen, scharf anbraten, glasieren oder direkt aus dem Beutel servieren |
| Backen, Zunge | ZART GEKOCHT | 67 °C | 48 Stunden | 63 °C | Grillen oder in dünne Scheiben schneiden und pökeln |



LAMM

| | | | | |
|---|----------------------|-------|---------------|--|
| Koteletts, Lende Dicke: ca. 1 cm | BLUTIG | 56 °C | 2 Stunden | |
| | HALB DURCH/ DURCH | 67 °C | 2 Stunden | |
| Haxen Dicke: 5-8 cm an der dicksten Stelle | ZART GEKOCHT | 69 °C | 18-24 Stunden | |
| Schulter Dicke: bis zu 13 cm | ZART GEKOCHT | 64 °C | 12 Stunden | |
| Zunge, Nacken, Backen | ZART GEKOCHT | 69 °C | 26-30 Stunden | |



MEERES-
FRÜCHTE
& FISCH

| | | |
|--------------------------|-------|------------|
| Garnelen geschält | 52 °C | 30 Minuten |
| Jakobsmuscheln ausgelöst | 54 °C | 10 Minuten |
| Hummer ausgelöst | 58 °C | 25 Minuten |
| Thunfischfilet | 49 °C | 18 Minuten |
| Welsfilet | 57 °C | 20 Minuten |
| Kabeljaufilet | 53 °C | 22 Minuten |
| Schellfischfilet | 56 °C | 18 Minuten |
| Heilbuttfilet | 56 °C | 22 Minuten |
| Zanderfilet | 56 °C | 22 Minuten |
| Red-Snapper-Filet | 50 °C | 20 Minuten |
| Lachsfilet | 52 °C | 12 Minuten |
| Barschfilet | 52 °C | 15 Minuten |
| Schwertfischfilet | 55 °C | 15 Minuten |
| Viktoriabarschfilet | 57 °C | 15 Minuten |



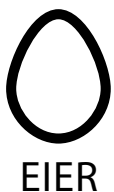
| | WASSERBAD-TEMPERATUR | GARZEIT |
|-------------------------------|----------------------|--------------|
| Hühnerbrust (mit Knochen) | 58 °C | 90 Minuten |
| Hühnerbrust (ohne Knochen) | 58 °C | 60 Minuten |
| Hühnerschenkel (ohne Knochen) | 65 °C | 90 Minuten |
| Hühnerschenkel (mit Knochen) | 65 °C | 105 Minuten |
| Putenbrust | 58 °C | 2 Stunden |
| Putenschenkel | 80 °C | 8-12 Stunden |



| | GARSTUFE | WASSERBAD-TEMPERATUR | GARZEIT | KERN-TEMPERATUR |
|---|-----------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| Koteletts, Lende, Steaks Dicke: bis zu 10 cm | ROSA | 62 °C | 90 Minuten | 60 °C |
| | HALB DURCH | 66 °C | 105 Minuten | 64 °C |
| | DURCH | 71 °C | 2 Stunden | 71 °C |
| Braten, Schulter Dicke: bis zu 15 cm | ROSA | 66 °C | 12 Stunden oder länger | 66 °C |
| Lende Dicke: bis zu 5 cm | | 68 °C | 2 Stunden | 68 °C |
| Schälrippen, Lendenrippchen | ZART GEKOCHT | 70 °C | 18 Stunden | 70 °C |



| | WASSERBAD-TEMPERATUR | GARZEIT | KOMMENTARE/ TIPPS ZUM ANRICHTEN |
|---|----------------------|------------|---|
| Wurzelgemüse – Kartoffeln, Karotten, Speiserüben, Rüben, Pastinaken, Zwiebeln etc. | 85 °C | 60 Minuten | In Scheiben geschnittenes Gemüse (Dicke: 2-3 cm) wird schneller und gleichmäßiger gar. Garstufe prüfen und, wenn nötig, länger kochen. Gemüse ist weich, jedoch bei Berührung fest. |
| Zartes Gemüse – Spargel, Blumenkohl, Broccoli, Bohnen, Erbsenschoten, Kürbis etc. | 85 °C | 30 Minuten | |
| Banane | 56 °C | 20 Minuten | |
| Ananas, Pfirsich, Erdbeeren, Kirschen | 65 °C | 25 Minuten | |
| Apfel, Birne | 85 °C | 25 Minuten | |



| | WASSERBAD-TEMPERATUR | GARZEIT | EIGELB | EIWEISS |
|---|----------------------|---------------|--|---------------------------------------|
| Schnelle, in der Schale pochierte Eier | 75 °C | 15 Minuten | | |
| Schnelles, weiches Rührei im Beutel | 86 °C | 15 Minuten | Den Beutel alle 3-5 Minuten massieren | |
| Schnelles, festes Rührei im Beutel | 92 °C | 16-22 Minuten | Den Beutel alle 10 Minuten massieren | |
| Vollei-Pochierzeiten-Tabelle: | 57 °C | 60 Minuten | Warm, dünnflüssig | Flüssig, kaum trübe |
| | 60 °C | 60 Minuten | Flüssig | Trübe, beginnt gallertartig zu werden |
| | 63 °C | 60 Minuten | Flüssig, jedoch zähflüssiger | Leicht gallertartig, sehr locker |
| | 66 °C | 60 Minuten | Zähflüssig, immer noch flüssig | Locker |
| | 68 °C | 60 Minuten | Dickflüssig, jedoch nicht fest, zähflüssig | Locker, jedoch fest werdend |
| | 71 °C | 60 Minuten | Fondantartige Konsistenz | Fast vollkommen fest |
| | 74 °C | 60 Minuten | Eigelb ist außen fest und in der Mitte noch feucht | Vollkommen fest |
| | 77 °C | 60 Minuten | Fest, feucht | Fest |
| | 79 °C | 60 Minuten | Fest und trocknend | Sehr fest |