

# 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, T-Bone-Steaks Dicke: ca. 1 cm	BLUTIG	56 °C	2 Stunden	
	ROSA	59 °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	



MEERESFRÜCHTE

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



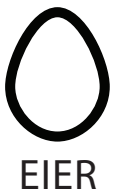
	WASSERBAD-TEMPERATUR	GARZEIT
Hühnerbrust (mit Knochen)	58 °C	90 Minuten
Hühnerbrust (ohne Knochen)	58 °C	60 Minuten
Hühnerschenkel (ohne Knochen)	65 °C	90 Minuten
Hühnerschenkel (mit Knochen)	65 °C	105 Minuten
Putenbrust	58 °C	2 Stunden
Putenschenkel	80 °C	8-12 Stunden



	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