

Sous-vide-Garzeiten

Rind



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BACKE	Schmoren	Stück	62 °C	20:00 Std.
BRUST	Schmoren	Stück	78 °C	20:00 Std.
FILET	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	58 °C	2:50 Std.
		60-70 mm	58 °C	3:30 Std.
HOCHRIPPE	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	58 °C	2:50 Std.
		60-70 mm	58 °C	3:30 Std.
ROASTBEEF	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
LENDE		76 mm	59 °C	0:45 Std.
PORTERHOUSE STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
RIPPEN – SHORT RIBS	Medium	1 kg	65 °C	16:00 Std.
RIB-EYE STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
SAUERBRATEN	Schmoren	1 kg	65 °C	16:00 Std.
SCHULTER	Schmoren	1 kg	64 °C	48:00 Std.
STRIP STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
TAFELSPITZ	Garen	Stück	72 °C	3:15 Std.
ZUNGE	Garen	Stück	70 °C	18:00 Std.

Kalb



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BACKE	Schmoren	Stück	60 °C	16:00 Std.
BRUST	Schmoren	Stück	67 °C	20:00 Std.
FILET	Rosa	20-30 mm	60 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	60 °C	2:05 Std.
HAXE	Schmoren	Stück	65 °C	18:00 Std.
HÜFTE	Medium	Stück	55 °C	6:00 Std.
ROASTBEEF	Rosa	20-30 mm	60 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	60 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	60 °C	2:50 Std.
SCHULTER	Braten	Stück	78 °C	16:00 Std.
ZUNGE	Garen	Stück	72 °C	18:00 Std.

Schwein



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BAUCH	Schmoren	Stück	80 °C	8:00 Std.
BRUST	Braten	Stück	80 °C	10:00 Std.
FILET	Medium	30-40 mm	60 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	60 °C	1:40 Std.
ROASTBEEF	Medium	20-30 mm	60 °C	0:35 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	60 °C	1:40 Std.
		50-60 mm	60 °C	2:15 Std.
		60-70 mm	60 °C	2:40 Std.
RIPPEN	Medium	25 mm	59 °C	48:00 Std.
SCHINKEN	Garen	Stück	65 °C	20:00 Std.
SCHULTER	Braten	Stück	80 °C	10:00 Std.
STEAK	Medium	20-30 mm	60 °C	0:30 Std.
		30-40 mm	60 °C	0:45 Std.

Lamm



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
FILET	Medium	20 mm	55 °C	0:02 Std.
HAXE	Schmoren	Stück	72 °C	24:00 Std.
HÜFTE	Medium	Stück	60 °C	0:55 Std.
LAMMKEULE	Medium	38 mm	58 °C	6:00 Std.
ROASTBEEF	Medium		60 °C	0:50 Std.
RÜCKEN	Rare	30 mm	53 °C	0:30 Std.
	Medium	Stück	55 °C	3:00 Std.
SCHULTER	Schmoren/ Braten		72 °C	16:00 Std.

Fisch



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
DORSCHFILET	Medium	20-30 mm	58 °C	0:25 Std.
FORELLENFILET	Medium	20-30 mm	47 °C	0:18 Std.
HEILBUTTFILET	Medium	25 mm	59 °C	0:15 Std.
KABELJAUFILLET	Medium	25 mm	60 °C	0:11 Std.
LACHSFILET	Rosa	20-30 mm	49 °C	0:15 Std.
	Medium	20-30 mm	55 °C	0:15 Std.
MAKRELENFILET	Rosa	20-30 mm	52 °C	0:10 Std.
RED SNAPPER-FILET	Medium	20-30 mm	58 °C	0:25 Std.
SEETEUFELFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:30 Std.
SEEZUNGENFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:15 Std.
STEINBUTTFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:20 Std.
THUNFISCHFILET	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
		30-40 mm	58 °C	0:45 Std.
		40-50 mm	58 °C	0:50 Std.
WOLFSBARSCH-FILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:15 Std.
OKTOPUS	Garen	Kurz vorblanchieren	85 °C	4:00 Std.

Wild



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
HIRSCHRÜCKEN	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
KANINCHEN-KEULE	Rosa	Stück	62 °C	4:00 Std.
REHFILET	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:20 Std.
REHRÜCKEN	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
WILDSCHWEIN	Rosa	25 mm	60 °C	0:30 Std.

Schalen- und Krustentiere



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
GARNELEN	Garen	25 mm	50 °C	0:25 Std.
HUMMER	Medium	Stück	59 °C	0:15 Std.
JAKOBS-MUSCHELN	Garen	20-25 mm	47 °C	0:30 Std.

Geflügel



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
ENTENBRUST	Rosa	20-30 mm	58 °C	1:30 Std.
		30-40 mm	58 °C	2:00 Std.
ENTENSCHENKEL	Durch	Stück	80 °C	10:00 Std.
GÄNSELEBER	Pochieren	Stück	55 °C	0:30 Std.
GÄNSEBRUST	Rosa	30-40 mm	58 °C	1:10 Std.
		40-50 mm	58 °C	1:40 Std.
HÜHNERBRUST	Garen	Stück	65 °C	0:40 Std.
HÜHNER-SCHENKEL	Garen	Stück	65 °C	1:30 Std.
TRUTHAHN-BRUST	Rosa	30-40 mm	65 °C	1:10 Std.
		40-50 mm	65 °C	1:50 Std.
TAUBENBRUST	Rosa	Stück	61 °C	0:20 Std.

Gemüse



	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
ARTISCHOCKEN	Garen	85 °C	0:50 Std.
CHICORÉE	Garen	85 °C	1:00 Std.
FENCHEL	Garen	85 °C	1:00 Std.
GRÜNE BOHNEN	Garen	85 °C	2:00 Std.
KAROTTEN	Garen	85 °C	0:50 Std.
KARTOFFEL	Garen	85 °C	0:50 Std.
KOHLRABI	Garen	85 °C	1:00 Std.
KÜRBIS	Garen	85 °C	0:10 Std.
LATTICH	Garen	85 °C	1:00 Std.
MAISKOLBEN	Garen	85 °C	1:00 Std.
MANGOLD	Garen	85 °C	1:45 Std.
RHABARBER	Garen	61 °C	0:15 Std.
ROSENKOHLBLÄTTER	Blanchieren	85 °C	0:05 Std.
SCHALOTTEN	Garen	85 °C	1:30 Std.
SCHWARZWURZELN	Garen	88 °C	0:45 Std.
SELLERIE	Garen	85 °C	1:45 Std.
SPARGEL	Garen	85 °C	0:35 Std.
STEINPILZE	Garen	85 °C	0:15 Std.
TOPINAMBUR	Garen	85 °C	1:00 Std.
ZWIEBEL	Garen	85 °C	0:30 Std.

Obst



	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
APFEL	Garen	85 °C	0:25 Std.
BEEREN	Garen	70 °C	0:45 Std.
BIRNEN	Garen	85 °C	0:25 Std.
KIRSCHEN	Garen	70 °C	0:25 Std.
PFLAUMEN	Garen	70 °C	0:25 Std.
PFIRSICH	Garen	85 °C	0:15 Std.

Eier



	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
HÜHNEREI IN DER SCHALE	Pochiert	62 °C	1:00 Std.
	Perfekt, langsam	64,8 °C	1:00 Std.
	Perfekt, schnell	75 °C	0:18 Std.
WACHTELEI IN DER SCHALE	Hart	68 °C	0:20 Std.

Schnellübersicht: Fleisch

Garen auf Kerntemperatur	Wasserbad
BLEU	49 °C
RARE	52–55 °C
MEDIUM RARE	55–60 °C
MEDIUM	60–65 °C
MEDIUM-WELL	65,5–68 °C
WELL-DONE	68–71 °C

Fisch

Garen auf Kerntemperatur	Wasserbad
KNAPP DURCH, GLASIG	40 °C
GABELZART	40–45 °C
FEST	42–50 °C
BLÄTTERIG	46–55 °C