








Sous-vide-Gartabelle

Wichtige Faustregel:

Die Kerntemperatur des Fleisches/Fisches entspricht der eingestellten Temperatur.

Fleischsorte		Fleischstück	Dicke/ Zuschnitt	Wasser- temperatur	Garzeit
Rind		Ribeye-Hohrücken- Steak	3-4 cm	56°C	4 h
		Filet	Mittelstück (800 g)	56°C	3 h
		Entrecôte	3-4 cm	56°C	4 h
		Porterhouse-Steak	am Stück / 4-5 cm	56°C	4 h
		Short Ribs	am Stück	58°C	24 h
Schwein		Filet	ganzes Filet	57°C	1 h
		Kotelett	2-3 cm	58°C	2 h
		Nierstück/Steak	2-3 cm	58°C	2 h
		Hals	am Stück	58°C	5 h
		Schulter	800 g, ohne Knochen	59°C	24 h
Poulet		Brust	am Stück	66°C	1 h
		Schenkel	am Stück	66°C	2 h
Lamm		Schulter	am Stück	65°C	14 h
		Haxe	am Stück	65°C	12 h
		Rack	am Stück	58°C	1.5 h
		Nierstück	am Stück	58°C	1 h
		Filet	am Stück	56°C	40 Min.

Fleischsorte		Fleischstück	Dicke/ Zuschnitt	Wasser- temperatur	Garzeit
Kalb		Haxe	geschnitten	65°C	18 h
		Tafelspitz	am Stück	56°C	4 h
		Kotelett	3–4 cm	56°C	3 h
		Filet	am Stück	56°C	4 h
Fisch		Dorschfilet	je ca. 180 g	59°C	35 Min.
		Eglifilet		59°C	20 Min.
		Felchenfilet		59°C	25 Min.
		Forellenfilet		59°C	25 Min.
		Hechtfilet		59°C	25 Min.
		Zanderfilet	je ca. 150 g	59°C	30 Min.
Gemüse		Wurzelgemüse: Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Zwiebeln etc.	ganze Stücke (in Scheiben geschnit- tenes Gemüse (2–3 cm) wird schneller und gleichmässiger gar. Garstufe prüfen und wenn nötig länger kochen.)	85°C	60 Min.
		Zartes Gemüse: Spargel, Blumenkohl, Broccoli, Bohnen, Kür- bis etc.	ganze Stücke	85°C	30 Min.