



# ***Sous-Vide-* Tabelle nach Zutaten sortiert**

Die Tabelle auf den folgenden Seiten macht es Ihnen ganz leicht, den Überblick zu behalten! Sie finden darin Lebensmittel, die sich fürs Sous-Vide-Garen eignen, mit Größe, Gewicht, empfohlener Temperatur und Garzeit sowie Erläuterungen und praktische Tipps.

---

## **HINWEISE ZUR TABELLE**

- Die angegebene Dicke beschreibt die Dicke des Lebensmittels im vakuierten, verschlossenen Beutel.
- Scharfes Anbraten nach dem Sous-Vide-Garen verleiht dem Lebensmittel Röstaromen und Farbe.
- Geben Sie den/die Beutel erst dann ins Wasser, wenn die Zieltemperatur erreicht ist. (Das Erwärmen des Wassers dauert durchschnittlich etwa 8–10 Minuten). Der/die Beutel müssen vollständig mit Wasser bedeckt sein.
- Achten Sie auf die Markierung des maximalen Füllstands des Mixtopfs (2,2l).
- Verwenden Sie Lebensmittel mit anderen Gewichten oder Volumina, müssen die Zeiten entsprechend angepasst werden.

## Empfohlene Garzeiten und Temperaturen

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl Beutel	Temperatur	Zeit	Garpunkt	Tipps
FLEISCH	Filetsteak vom Rind	720–800g	4 x je 180–200g, 3cm dick	1400g	2	50°C	60 Min.	rare/englisch	
	Lammfilet	500g	2 x je 250g	1500g	2	60°C	35 Min.	medium	
	Schweinelende/Filet	500–700g	1 Lende, in 2 Stücke geschnitten, Ø 5cm	1200g	1–2	70°C	60 Min.	durchgegart	
	Entenbrust	500–600g	2 x je 250–300g, 2,5–3cm dick	1200g	2	60°C	60 Min.	rosa	
	Hühnerbrust	500–600g	2 x je 250–300g, 3cm dick	1500g	2	70°C	75 Min.	durchgegart	
	Hähnchenkeulen	700–750g	4 x je 180g, 3cm dick	1400g	1–2	70°C	60 Min.	durchgegart	
	Putenschnitzel	500g	4 x je 125g, 1–1,5cm dick	1400g	2	70°C	60 Min.	durchgegart	
	Kalbsmedaillons	500g	6 x je 80g, 1cm dick	1600g	1–2	55°C	50 Min.	medium	
FISCH/ MEERESFRÜCHTE	Fisch, mager (Seeteufel/Seehecht)	800g	4 x je 200g, 2cm dick	1500g	2	55°C	60 Min.	medium	
	Fisch, fett (Lachs, mit oder ohne Haut)	600g	4 x je 150g, 3cm dick	1450g	2	50°C	45 Min.	medium	
	Shrimps/Garnelen, geschält	350–380g	24 Stück zu je 15g	1500g	2	60°C	20 Min.		
EIER	Pochierte Eier	4–6	Ei, Größe M (je 53–63g)	1200g	0	75°C	19–20 Min.	weich	Ein Glas mit Frischhaltefolie auslegen, 1 Ei in das Glas aufschlagen und verschließen.
	Onsen-Eier (auf niedriger Temperatur in der Schale gegart)	6	Ei, Größe M (je 53–63g)	1600g	0	65°C	40 Min.	weiches Eiweiß und Eigelb	Ganze Eier in den Gareinsatz legen.

## Empfohlene Garzeiten und Temperaturen

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl Beutel	Temperatur	Zeit	Garpunkt	Tipps
<b>GEMÜSE, WURZELGEMÜSE</b>	Möhren	300 g	15 cm lang, Ø 2 cm	1600 g	1	85°C	45 Min.		
	Rote Bete	600 g	Ø je 4–5 cm	1300 g	1	85°C	60 Min.		Größere Knollen müssen halbiert werden.
	Schalotten	250 g	Ø 2–3 cm	1400 g	1	85°C	75 Min.		
<b>GEMÜSE, ZART</b>	Grüne Bohnen, frisch	300 g	normal oder flach	1900 g	1	85°C	40 Min.		
	Auberginen	320–360 g	2 x je 160–180 g, jeweils in Scheiben von 1,5–2 cm geschnitten, mit Öl benetzt	1200 g	1–2	85°C	50 Min.		
	Champignons	250 g	Ø 3–5 cm	1500 g	1	85°C	20 Min.		
	Spargel, grün	500 g	Ø 1,5 cm	1500 g	1–2	80°C	10 Min.		
	Spitzpaprika, rot	400 g	In Streifen geschnitten (5–8 mm)	1700 g	1	85°C	30 Min.		
<b>OBST, FEST</b>	Birnen, reif	300 g	2 x je 150 g, halbiert	1600 g	1	85°C	25 Min.		
	Ananas	400 g	in 2 cm dicke Scheiben geschnitten	1500 g	1	85°C	45 Min.		
<b>OBST, WEICH</b>	Aprikosen	300–350 g	halbiert, Ø 5 cm	1400 g	1	65°C	25–30 Min.		
	Bananen	400 g	4 x je 100 g, Ø 3 cm	1400 g	1	65°C	20 Min.		

## Beste Ergebnisse beim *Sous-Vide-Garen*



- Verwenden Sie nur **Zutaten bester Qualität** und vergewissern Sie sich, dass gekühlte und gefrorene Zutaten immer ordnungsgemäß aufbewahrt werden.
- **Fisch** muss für Sous-Vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder muss mindestens 24 Stunden lang bei  $-20^{\circ}\text{C}$  gefroren gewesen sein.
- Arbeiten Sie immer **hygienisch**, stellen Sie sicher, dass Hände, Küchenwerkzeug und Arbeitsflächen sauber sind und dass Sie die Lebensmittel erst unmittelbar vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen.
- **Zeiten und Temperaturen der Rezepte** sind ausdrücklich für die genannten Gewichte und Größen angegeben. Es ist wichtig, dass Sie sich an die angegebenen Temperaturen und Garzeiten halten und nicht bei geringeren Temperaturen als den angegebenen garen. Bei dickeren Lebensmitteln kann es länger dauern, bis sie gar sind, dünnere Stücke haben eine kürzere Zubereitungszeit. Dies beeinträchtigt das Ergebnis nicht, sorgt aber für eine sichere Zubereitung.
- Möchten Sie **ganze Fleischstücke**, die gefahrlos auch nicht ganz durchgegart verzehrt werden können, z. B. Rindersteak oder Entenbrust, und Fisch, z. B. Lachssteak, mit der Sous-Vide-

- Methode garen, braten Sie diese nach der Zubereitung kurz scharf an. Sie können natürlich auch andere Gerichte nach dem Garen scharf anbraten, z. B. Schweinefleisch oder Hühnchen, um ihnen Farbe und Röstaromen zu verleihen.
- Aufgrund der niedrigeren Gartemperaturen sollten Lebensmittel, die nach der Sous-Vide-Methode gegart worden sind, **sofort verzehrt werden**.
  - Wenn Sie ein Gericht nach der **Sous-Vide-Methode garen**, um es später aufzuwärmen, stellen Sie sicher, dass es nach dem Garen schnellstmöglich abgekühlt wird (siehe Tipps zur Abkühlung auf S. 11).
  - Lassen Sie gefrorene Lebensmittel vor dem Aufwärmen 24 Stunden im Kühlschrank auftauen. Zum **Aufwärmen** legen Sie den Beutel mit dem aufgetauten Lebensmittel in das Wasserbad im Mixtopf mit der gleichen Temperatur, mit der das Gericht gegart worden ist und wärmen es 45 Minuten lang auf.
  - Bitte beachten Sie: Die Sous-Vide-Methode ist eine **Niedrigtemperaturmethode!** Es kann sein, dass z. B. die Zubereitung von rosa gegartem Fleisch für einige empfindlichere Personengruppen möglicherweise nicht geeignet ist.