

Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Slow Cooking“

- Füge 30 g Zitronensaft oder 1 gestr. TL Zitronensäure zum Wasser hinzu.
- Die folgenden Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge. Slow Cooking-Rezepte benötigen häufig nicht so viel Wasser, weil fast nichts verdampft.
- Die maximale Füllmenge des Mixtopfs von 2,2 Liter darf nicht überschritten werden!
- Nicht mehr als 800 g Fleisch verwenden.
- Kidneybohnen können mit der Slow Cooking-Methode nicht gekocht werden. Die Temperaturen sind zu gering, um die Bohnen vollständig zu garen.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in diesen Tabellen angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Für Röstaromen und Optik Fleisch nach dem Slow Cooking in der Pfanne kurz scharf anbraten.

ANANAS, GEGART
MIT DEM „SLOW
COOKING“-MODUS

Weitere Slow Cooking-
Rezepte findest du
auf Cookidoo®.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

Für ein perfektes Ergebnis empfehlen wir Thermomix® Rezepte mit Gelinggarantie. Wenn du die Slow Cooking-Methode unabhängig von einem Rezept verwenden möchtest, findest du hier Empfehlungen für Zeit- und Temperatureinstellungen.

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
<i>Fleisch</i>	Durchwachsenes Rindfleisch, ohne Sehnen	400 g	3 x 3 cm	ca. 300 g	85 °C	7 Std.	Mit Rinderbrühe und Starkbier, z. B. Guinness, kombiniert ein aromatisches Gulasch.
	Rinderhackfleisch	600 g		ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Eine aromatische Bolognese erhältst du, wenn du das Hackfleisch mit einer klassischen Tomatensauce (z. B. aus 150 g Rotwein, 200 g Rinderbrühe, 400 g stückigen Tomaten aus der Dose) zubereitest. Hierfür benötigst du die Welle nicht.
	Short Ribs vom Rind, ohne Knochen	800 g	in 8 Stücken	ca. 700 – 800 g	98 °C	4 Std. 30 Min.	Super für einen Rindfleisch Eintopf mit Gemüse, Rotwein und einer kräftigen Fleischbrühe.
	Lammschulter	650 g	in Würfeln (4 cm)	ca. 450 – 500 g	98 °C	6 Std.	Für ein Lammcurry die Lammschulter zuerst mit Currypaste marinieren und dann in Kokosmilch garen.
	Schweinebäckchen	500 g	4 Stück (à 100 – 120 g)	ca. 1500 g	95 °C	8 Std.	Die Schweinebäckchen können vorab mit Öl und Zwiebeln mariniert werden.
	Schweinebauch mit Haut	600 g	in Stücken (3 x 9 cm)	ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Schweinebauch in Gemüsebrühe kochen und anschließend in der Pfanne anbraten. In der restlichen Brühe kannst du zum Schluss Nudeln oder Reis garen.
	Schweineschulter, ohne Knochen und Schwarte	800 g	in Würfeln (10 cm)	ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Die Schweineschulter kann auch vor dem Garen mariniert werden. Noch würziger wird das Fleisch, wenn man es in Hühnerbrühe gart. Nach dem Garen das Fleisch für Pulled Pork im Thermomix® zerkleinern und mit BBQ-Sauce verfeinern.
	Hackbällchen	500 g Hackfleisch, 10 % Fett	pro Stück 30 g	ca. 800 g	98 °C	3 Std.	Die Hackbällchen können z. B. in einer klassischen Tomatensauce gegart werden.
	Entenkeulen	2	mit Haut und Knochen, insgesamt ca. 800 g	ca. 1100 g	98 °C	3 Std.	Die Entenkeulen können auch in Hühnerbrühe mit Gemüse, getrockneten Kirschen und Lorbeerblättern zubereitet werden.
	Hähnchenschenkel	700 – 800 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 700 g	95 °C	3 Std. 30 Min.	Die Basis für einen leckeren Hähnchenschenkel-Eintopf sind Hühnerbrühe, rote Chili, roter Pfeffer und Tomaten.
	Hähnchenkeulen	6		ca. 650 g	98 °C	3 Std.	Für asiatisch gewürzte Hähnchenkeulen das Fleisch in Hühnerbrühe, Orangensaft, Honig und Sojasauce garen.
	Putenkeulen	650 g	in Stücken (4 – 6 cm)	ca. 550 g	95 °C	3 Std.	Putenkeulen in Hühnerbrühe mit Gemüse garen und mit gedünsteten Pilzen und Bacon servieren.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
<i>Meeresfrüchte, Gemüse und Obst</i> Tintenfisch-Tentakel	500 – 800 g	2 – 3 cm dick	ca. 800 g	80 °C	5 Std.	Für ein leckeres Tintenfisch-Confit die Tentakel in Olivenöl garen.
Tintenfisch	500 – 800 g	Tube in Ringen und Tentakel	ca. 800 g	80 °C	5 Std.	Superlecker in einer aromatischen Tomatensauce.
Getrocknete Bohnen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		ca. 560 g	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Bohneneintopf getrocknete Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Kichererbsen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		560 g Flüssigkeit, 50 g Olivenöl, Gewürzpaste und Gewürze	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Kichererbseneintopf getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Butterbohnen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		ca. 560 g	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Butterbohneintopf getrocknete Butterbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Wurzelgemüse (Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Süßkartoffeln)	600 g	10 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1300 g	85 °C	2 Std. 30 Min.	Wurzelgemüse in Hühner- oder Gemüsebrühe garen und mit einem Teil der Brühe mit frischen Kräutern servieren. Die restliche Brühe ist eine aromatische Suppengrundlage.
Butternuss-/Hokkaido-Kürbis	700 g	in Stücken (1 x 3 x 6 cm)	ca. 1200 g	85 °C	4 Std.	Kürbisstücke in einer Mischung aus Gemüsebrühe und Misopaste garen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern verfeinern.
Birnen, reif, aber fest	4 Birnen (à 180 g)	ganz, geschält	ca. 1100 g	90 °C	4 Std.	Birnen in einem Sud aus Weinsirup, Orangenschale, Zimt und Sternanis garen.
Ananas	500 g	6 Ananasspalten, ohne Strunk, 2 cm dick	ca. 800 g	85 °C	2 Std.	Ananas in einer Mischung aus Sirup, Chili und Rum garen und mit Eis servieren.
Säuerliche Äpfel	4 Äpfel	ungeschält, halbiert	ca. 1400 g	95 °C	2 Std.	Äpfel in Sirup garen und warm servieren.
Nektarinen/Pfirsiche, fest	400 g	4 Stück, ungeschält, halbiert	ca. 1700 g	95 °C	2 Std.	Gegarte Nektarinen oder Pfirsiche mit Honig beträufeln und servieren.



Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Sous-vide“

- Verwende die Messerabdeckung mit Peeler stets im Linkslauf, wenn du sous-vide garen möchtest.
- Platziere die Beutel erst dann im Mixtopf, wenn das Wasser die richtige Temperatur erreicht hat.
- Das Wasser erreicht die richtige Temperatur nach durchschnittlich 10-15 Minuten. Die folgenden Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge, sie richtet sich aber auch nach dem Volumen der Vakuumierbeutel. Diese müssen komplett mit Wasser bedeckt sein, dabei darf die maximale Füllmenge des Mixtopfs (2,2 Liter) nicht überschritten werden.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in diesen Tabellen angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Nach dem Sous-vide-Garen können die Zutaten in der Pfanne kurz scharf angebraten werden, das verleiht Röstaromen und sorgt gleichzeitig für eine höhere Lebensmittelsicherheit.

SOUS-VIDE GEGARTER SPARGEL MIT POCHIERTEN EIERN

Weitere Sous-vide-Rezepte findest du auf Cookidoo®.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

Für ein perfektes Ergebnis empfehlen wir Thermomix® Rezepte mit Gelinggarantie. Wenn du die Sous-vidé-Methode unabhängig von einem Rezept verwenden möchtest, findest du hier Empfehlungen für Zeit- und Temperatureinstellungen.

Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
<i>Fleisch</i> Rinderfiletsteak/ Flanksteak	720 – 800 g	4 Stück (à 180 – 200 g, 2,5 – 3 cm dick)	ca. 1400 g	2	54 °C	1 Std. 30 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
					60 °C	1 Std. 30 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
					64 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Roastbeef	900 g	2 Stücke (à 450 g, 3 – 4 cm dick, max. 14 cm lang)	ca. 1200 g	2	58 °C	2 Std. 15 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
					65 °C	1 Std. 45 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
					70 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Rinderbrust	600 – 800 g	in 2 Stücken, 5 – 6 cm dick	ca. 1400 g	2	85 °C	12 Std.	zart, mürbe	Rinderbrust vor dem Garen marinieren.
Kalbsmedaillons	650 – 800 g	8 Stück (à 80 – 100 g, 2,5 cm dick)	ca. 1400 g	2	64 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Lammkoteletts	240 – 320 g	4 Stück (à 60 – 80 g, 2,5 cm dick)	ca. 1800 g	2	58 °C	1 Std. 45 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweinefilet	500 – 700 g	1 Filet (Ø 5 cm) in 2 Stücke geteilt	ca. 1200 g	2	75 °C	1 Std.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweinekoteletts	700 g	2 Stück, 3,5 cm dick	ca. 1400 g	2	60 °C	2 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweinebäckchen	650 – 800 g	8 Stück (à 80 – 100 g)	ca. 1400 g	2	85 °C	8 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweinebauch mit Haut	500 – 600 g	2 Stücke (à 250 – 300 g, 4,5 cm dick)	ca. 1500 g	2	80 °C	7 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweineschulter, ohne Knochen	800 g	in 2 Stücken, 4 – 5 cm dick	ca. 1400 g	2	85 °C	12 Std.	zart, mürbe	Schweineschulter vor dem Garen marinieren.
Entenbrust	500 – 600 g	2 Stück (à 250 – 300 g, 2,5 – 3 cm dick)	ca. 1200 g	2	62 °C	1 Std. 30 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Hähnchenbrust	500 – 600 g	2 Stück (à 250 – 300 g, 2 – 3 cm dick)	ca. 1500 g	2	72 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Hähnchenbrust mit Haut garen und in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Hähnchenschenkel	700 – 750 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 Std.	durchgegart	Hähnchenschenkel mit Haut nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Hähnchenkeulen mit Haut	600 g	4 Stück (à 150 g, 4 – 5 cm dick)	ca. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 Std. 15 Min.	durchgegart	Hähnchenkeulen mit Haut nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
<i>Fisch/ Meeresfrüchte</i>	Fisch, mager (Seeteufel/ Seehecht)	800 g	4 Stück (à 200 g, 2 cm dick)	ca. 1400 g	2	60 °C	1 Std.	gegart	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20 °C gefroren gewesen sein.
	Fisch, fett (Lachs, mit oder ohne Haut)	600 g	4 Stück (à 150 g, 3 cm dick)	ca. 1450 g	2	55 °C	45 Min.	medium	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20 °C gefroren gewesen sein.
	Shrimps/ Garnelen, mittelgroß, geschält	350 – 380 g	24 Stück (à 15 g)	ca. 1500 g	2	62 °C	30 Min.	gegart	Shrimps/Garnelen müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20 °C gefroren gewesen sein.
	Garnelen, groß, geschält und enthäutet	480 – 500 g	16 Stück (à 30 g)	ca. 1660 g	2	70 °C	20 Min.	gegart	Garnelen müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20 °C gefroren gewesen sein.
	Tintenfisch-Tentakel	500 – 800 g	2 – 2,5 cm dick	ca. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 Std.	saftig und zart	Man kann frischen oder gefrorenen Tintenfisch verwenden. Der gefrorene Tintenfisch wird beim Garen besonders zart, da das Einfrieren den Tintenfisch schon weicher macht.
<i>Eier</i>	Pochierte Eier	4 – 6	Ei, Größe M (53 – 63 g)	ca. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 Min.	weiches Eigelb	Ein Glas mit Frischhaltefolie auslegen, 1 Ei in das Glas aufschlagen und gut verschließen, dabei so viel Luft wie möglich entfernen.
	Onsen-Eier (auf niedriger Temperatur in der Schale gegart)	6	Ei, Größe M (53 – 63 g)	ca. 1850 g	0	65 °C	45 Min.	weiches Eiweiß und Eigelb	Ganze Eier im Gareinsatz im Mixtopf garen, dann sofort in Eiswasser geben, damit der Garprozess sofort beendet wird.
<i>Wurzelgewüse</i>	Möhren	300 – 600 g	15 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 Min.		Am Ende des Garens ein paar Minuten anbraten, um sie im Garsud zu glasieren.
	Rote Bete	600 g	Ø 4 – 5 cm	ca. 1300 g	1	85 °C	3 Std.		Größere Rote Bete halbieren.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
<i>Zarte Gemüse</i>	Grüne Bohnen, frisch	300 – 600 g	normale oder flache	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 Min.		Vorbereitung: Bohnen mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Pilze	250 g	Ø 3-5 cm	ca. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 Std.		Vorbereitung: Pilze mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Auberginen	320 – 360 g	2 Stück (à 160-180 g), in Scheiben (1,5-2 cm)	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 Std.		Für mehr Aroma Auberginen nach dem Garen kurz grillen.
	Spargel	500 g	Ø 1,5 cm	ca. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 Min.		Passt sehr gut zu sous-vide-pochierten Eiern.
<i>Früchte, fest</i>	Pfirsiche, reif	600 g	4 Stück (à 150 g), halbiert	ca. 1600 g	2	80 °C	1 Std. 30 Min.		Für mehr Aroma mit Gewürzen abschmecken und/oder in wenig süßem Wein, Rum oder Fruchtsaft marinieren. Mit Eis oder Vanillepudding servieren.
	Ananas	400 g	4 Scheiben (à 100 g, 2 cm dick)	ca. 1500 g	1	85 °C	45 Min.		
<i>Früchte, weich</i>	Aprikosen	300 – 350 g	3 Stück (Ø 5 cm), halbiert	ca. 1400 g	1	80 °C	1 Std.		
	Bananen	400 g	4 Stück (à 100 g, Ø 3 cm)	ca. 1500 g	1	68 °C	20 Min.		