Rindfleisch

Für Rindfleisch eignet sich die Sous-Vide Methode natürlich besonders. Bei der folgenden Tabelle handelt es sich um Rindfleisch, welches eine Dicke von ca. 3-4 cm hat.  
Achte beim finalen Anbraten aber immer darauf das Steak nicht zu lange in der Pfanne zu lassen!  
Beim Braten oder auch zähen Fleischstücken kommt die ganze Magie der Sous-Vide Methode zum Einsatz. Nach 12-18 Stunden werden aus zähen Fleischstücken wunderbar zarte Gaumenfreuden!

**Steak**

z.B. Filet, T-Bone, Entrecote, Hüftsteak, Roastbeef

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 49° C | 90 Minuten | 180 Minuten |
| Medium Rare | 54° C | 90 Minuten | 180 Minuten |
| Medium | 59° C | 90 Minuten | 180 Minuten |
| Well-done | 67° C | 90 Minuten | 180 Minuten |

**Braten**

z.B. Tafelspitz, Hüfte

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 56° C | 7 Stunden | 16 Stunden |
| Medium Rare | 60° C | 6 Stunden | 14 Stunden |
| Well-done | 70° C | 5 Stunden | 11 Stunden |

**Zähe Stücke**

z.B. Schmorbraten, Nacken

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 58° C | 24 Stunden | 48 Stunden |
| Medium Rare | 65° C | 16 Stunden | 24 Stunden |
| Well-done | 85° C | 8 Stunden | 16 Stunden |

Schwein

Für das Garen von Schwein gelten etwas höhere Kerntemperaturen. Mit unseren Angaben bleibt das Schwein im Kern leicht rosa und wird schön zart.  
Für zähes Fleisch gilt das Gleiche wie beim Rindfleisch - es muss deutlich länger im Wasserbad liegen.

**Schweine Steak**

z.B. Filet, Kotelett

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 58° C | 60 Minuten | 150 Minuten |
| Medium Rare | 62° C | 60 Minuten | 110 Minuten |
| Well-done | 70° C | 60 Minuten | 90 Minuten |

**Schweine- braten**

z.B. Nacken, Schinken

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 58° C | 3 Stunden | 5 1/2 Stunden |
| Medium Rare | 62° C | 3 Stunden | 4 Stunden |
| Well-done | 70° C | 3 Stunden | 3 1/2 Stunden |

**zähe Stücke**

z.B. Rückenspeck, Bauch

| Gargrad | Temperatur | min. Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Rare | 62° C | 16 Stunden | 24 Stunden |
| Medium Rare | 68° C | 12 Stunden | 24 Stunden |
| Well-done | 85° C | 8 Stunden | 16 Stunden |

Geflügel

Bei Geflügel liegt die ideale Kerntemperatur bei 60° C - 64° C. Man sollte Geflügel nicht zu lange im Wasserbad lassen, da es sonst sehr weich/wabbelig wird. Eine Höchstgarzeit von ca. 2 Stunden wird hier empfohlen.  
Falls man vor hat das Geflügel nach dem Garen noch scharf anzubraten, empfiehlt es sich die Kerntemperatur bei ca. 60° C einzustellen.

**Helles Fleisch**

z.B. Hühnchen oder Pute

| Gargrad | Temperatur | ideale Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| sehr zart | 60° C | 120 Minuten | 210 Minuten |
| zart und saftig | 64° C | 60 Minuten | 120 Minuten |
| Well-done | 75° C | 60 Minuten | 90 Minuten |

**Dunkles Fleisch**

z.B. Ente oder Fasan

| Gargrad | Temperatur | ideale Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| zart | 65° C | 90 Minuten | 4 1/2 Stunden |
| Fleisch fällt vom Knochen ab | 75° C | 90 Minuten | 3 Stunden |

Fisch

Die ideale Kerntemperatur für Fisch liegt bei ca. 50° C. Falls man vor hat den Fisch nach dem Garen noch scharf anzubraten, empfiehlt es sich eine Kerntemperatur zwischen 47° C - 49° C zu wählen. Diese Angaben beziehen sich auf deine Dicke des Fisches von ca. 4 cm. Ist das Stück dünner empfiehlt es sich die Temperatur des Wasserbades ca. 2-3° C niedriger einzustellen, als in unseren Sous-Vide Gartabelle angegeben.

**Fisch**

z.B. Salz- und Süßwasserfisch

| Gargrad | Temperatur | ideale Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Glasig und zart | 40° C | 40 Minuten | 60 Minuten |
| Blättrig und zart | 50° C | 40 Minuten | 60 Minuten |
| Well-done | 60° C | 40 Minuten | 60 Minuten |

Obst & Gemüse

Obst und Gemüse sind wunderbare Lebensmittel für das Sous-Vide Verfahren. Es erwartet euch ein viel intensiveres Geschmackserlebnis im Vergleich zur herkömmlichen Garmethode.

Beachte bei weichem Obst und Gemüse, dass dieses schon nach ca. 20 Minuten den perfekten Gargrad erreicht. Wohingegen hartes Gemüse oder Obst etwas länger benötigt. Hier hilft etwas experimentieren.  
Gemüse kann generell immer bei 85° C gegart werden. Beim Obst muss man etwas differenzieren. Möchte man aber z.B. Püree kochen, dann liegt man auch hier mit 85° C richtig.

**Obst**

| Obstkonsistenz | Temperatur | ideale Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Weich z.B. Beeren | 60° C | 20 Minuten | 90 Minuten |
| Hart z.B. Kernobst | 68° C | 100 Minuten | 150 Minuten |
| Püree (weichgekocht) | 85° C | 30 Minuten | 90 Minuten |

**Gemüse**

| Gemüseart | Temperatur | ideale Dauer | max. Dauer |
| --- | --- | --- | --- |
| Grünes Gemüse | 85° C | 5 Minuten | 20 Minuten |
| Kartoffeln und Wurzelgemüse | 85° C | 60 Minuten | 180 Minuten |
| Kürbis | 85° C | 60 Minuten | 180 Minuten |