

Sous Vide Garzeiten und Kerntemperaturen

FLEISCH (RIND, SCHWEIN, LAMM, WILD)

Produkt	Temperatur	Zeit
Bürgermeisterstück	56°C	60 Minuten
Flanksteak	57°C	12 Stunden
Hirschrücken	54°C	45 Minuten
Kalbsbäckchen	65°C	20 Stunden
Kalbsbries	60°C	35 Minuten
Lammrücken	58°C	35 Minuten
Ochsenbäckchen	65°C	22 Stunden
Onglet (Nierenzapfen)	56°C	6 Stunden
Rib-Eye-Steak	56°C	4 Stunden
Rinderbug, Wagyu	56°C	24 Stunden
Rinderfilet	56°C	2 Stunden
Roastbeef	56°C	4 Stunden
Schweinebauch	65°C	24 Stunden
Schweinefilet	57°C	50 Minuten
Schweinekotelett dry aged	58°C	80 Minuten
Schweinenacken	58°C	4 Stunden
Spanferkel	60°C	45 Minuten
Tri-Tip-Steak, Rind	56°C	60 Minuten

Garstufe Rindersteaks (z. B. Rib-Eye, Roastbeef, Filet)

Produkt	Kerntemperatur
Blue rare (blau)	40°C – 45°C
Rare (blutig)	45°C – 50°C
Medium rare (englisch)	50°C – 55°C
Medium (rosa)	55°C – 57°C
Medium well (rosa bis durch)	57°C – 60°C
Well done (durch)	60°C – 65°C

FISCH

Produkt	Temperatur	Zeit
Garnelen	56°C	20 Minuten
Jakobsmuscheln	46°C	25 Minuten
Kabeljau	52°C	20 Minuten
Lachs	46°C	20 Minuten
Lachs Mi-Cuit	42°C	20 Minuten
Lachs glasig	40°C	20 Minuten
Lachsforelle	46°C	20 Minuten
Oktopus	75°C	8 Stunden
Saibling	48°C	30 Minuten
Waller	52°C	25 Minuten
Zander	58°C	20 Minuten

Sous Vide Garzeiten und Kerntemperaturen S2

GEFLÜGEL

Produkt	Temperatur	Zeit
Entenbrust	62°C	35 Minuten
Entenkeulen	65°C	14 Stunden
Maishähnchen	56°C	50 Minuten
Perlhuhnbrust	56°C	50 Minuten
Taubenbrust	60°C	30 Minuten
Fenchel	85°C	40 Minuten
Frühlingszwiebeln	85°C	45 Minuten
Grüner Spargel	85°C	25 Minuten
Karotten	85°C	45 Minuten
Kartoffel	85°C	50 Minuten
Kartoffelwürfel	85°C	40 Minuten
Kirschtomaten	75°C	40 Minuten
Kohlrabi	85°C	40 Minuten
Navetten	85°C	20 Minuten
Petersilienwurzel	85°C	60 Minuten
Rote Bete	85°C	50 Minuten
Schalotten	85°C	60 Minuten
Schwarzwurzeln	85°C	60 Minuten
Spargel	85°C	25 Minuten
Staudensellerie	85°C	25 Minuten
Süßkartoffel	85°C	30 Minuten
Zucchini	85°C	20 Minuten
Zwiebeln	85°C	45 Minuten

OBST

Produkt	Temperatur	Zeit
Ananas	85°C	70 Minuten
Äpfel	85°C	25 Minuten
Aprikosen	65°C	25 Minuten
Birnen	85°C	30 Minuten
Erdbeeren	65°C	15 Minuten
Himbeeren	65°C	25 Minuten
Heidelbeeren	65°C	35 Minuten
Nektarinen	75°C	18 Minuten
Orangen (Filets)	55°C	18 Minuten
Pfirsiche	65°C	20 Minuten
Pflaumen	75°C	30 Minuten
Rhabarber	75°C	20 Minuten
Weintrauben	75°C	20 Minuten