

## Sous-vide-Gartabelle

Bei dieser Zubereitungsart werden Fleisch, Geflügel und Fisch unter Vakuum (frz. sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte und preisgünstige Stücke.

<b>Kalbfleisch</b>	<b>Wasser- temperatur</b>	<b>Garzeit</b>	<b>Bratzeit</b>
Falsche Filets (je ca. 400g)	61 Grad	ca. 1½ Std.	ca. 4 Min.
Filet (ca. 800g)	61 Grad	ca. 1½ Std.	ca. 2 Min.
Haxen (je ca. 200g)	66 Grad	ca. 12 Std.	ca. 3 Min.
Koteletts (je ca. 250g)	61 Grad	ca. 1¼ Std.	ca. 2 Min.
Medaillons (je ca. 80g)	61 Grad	ca. 50 Min.	ca. 1 Min.
Nierstück (ca. 800g)	62 Grad	ca. 2½ Std.	ca. 3 Min.
Nuss (ca. 800g)	62 Grad	ca. 2½ Std.	ca. 4 Min.
Steaks (je ca. 150g)	61 Grad	ca. 50 Min.	ca. 2 Min.
<b>Rindfleisch</b>			
Chateaubriand (ca. 800g)	57 Grad	ca. 2¼ Std.	ca. 2 Min.
Entrecôtes (je ca. 200g)	57 Grad	ca. 45 Min.	ca. 2 Min.
Entrecôte am Stück (ca. 800g)	57 Grad	ca. 3 Std.	ca. 2 Min.
Entrecôtes doubles (je ca. 400g)	57 Grad	ca. 80 Min.	ca. 2 Min.
Filet (ca. 600g)	57 Grad	ca. 1¾ Std.	ca. 2 Min.
Filet-Beefsteaks (je ca. 200g)	57 Grad	ca. 50 Min.	ca. 2 Min.
Huft (ca. 800g)	59 Grad	ca. 3 Std. 20 Min.	ca. 3 Min.
Huftdeckel (ca. 600g)	66 Grad	ca. 48 Std.	ca. 3 Min.
Hohrücken (ca. 800g)	59 Grad	ca. 3½ Std.	ca. 2 Min.
Hohrückensteak (je ca. 200g)	61 Grad	ca. 45 Min.	ca. 2 Min.
Rumpsteaks (je ca. 200g)	58 Grad	ca. 50 Min.	ca. 2 Min.
Schulterbraten (ca. 1 kg)	66 Grad	ca. 48 Std.	ca. 3 Min.
Tournedos (je ca. 100g)	57 Grad	ca. 30 Min.	ca. 2 Min.
<b>Schweinefleisch</b>			
Filet (je ca. 400g)	61 Grad	ca. 1 Std. 5 Min.	ca. 2 Min.
Medaillons (je ca. 80g)	61 Grad	ca. 45 Min.	ca. 1 Min.
Nierstück (ca. 800g)	63 Grad	ca. 2½ Std.	ca. 4 Min.
Steaks (Hals, je ca. 150g)	63 Grad	ca. 1 Std.	ca. 3 Min.

# Betty Bossi

<b>Schweinefleisch (Fortsetzung)</b>	<b>Wasser- temperatur</b>	<b>Garzeit</b>	<b>Bratzeit</b>
Brust (ca. 1,2 kg)	66 Grad	ca. 24 Std.	ca. 6 Min.
Falsche Filets (je ca. 300g)	65 Grad	ca. 3½ Std.	ca. 4 Min.
Spareribs (je ca. 400g)	61 Grad	ca. 36 Std.	ca. 3 Min.
Steaks (Nierstück, je ca. 200g)	63 Grad	ca. 70 Min.	ca. 4 Min.
<b>Lamm</b>			
Filets (je ca. 80g)	56 Grad	ca. 35 Min.	ca. 1 Min.
Hüftli (je ca. 220g)	62 Grad	ca. 70 Min.	ca. 2 Min.
Nierstück (je ca. 200g)	56 Grad	ca. 35 Min.	ca. 2 Min.
Rack (je ca. 400g)	62 Grad	ca. 70 Min.	ca. 2 Min.
<b>Geflügel</b>			
Entenbrust (je ca. 200g)	60 Grad	ca. 1½ Std.	ca. 2 Min.
Pouletbrüstli (je ca. 160g)	66 Grad	ca. 50 Min.	ca. 2 Min.
Poulet-Innenfilets (je ca. 60g)	66 Grad	ca. 35 Min.	ca. 1 Min.
Pouletschenkel (je ca. 200g)	66 Grad	ca. 2¼ Std.	ca. 4 Min.
<b>Fisch/Meeresfrüchte</b>			
Dorschfilet (je ca. 180g)	59 Grad	ca. 35 Min.	
Eglifilet	59 Grad	ca. 20 Min.	
Felchenfilet	59 Grad	ca. 25 Min.	
Forellenfilet	59 Grad	ca. 25 Min.	
Hechtfilet	59 Grad	ca. 25 Min.	
Jakobsmuscheln	57 Grad	ca. 20 Min.	
Lachsfilet (je ca. 150g)	57 Grad	ca. 30 Min.	
rohe Riesencrevetten-Schwänze	62 Grad	ca. 20 Min.	
Seezungenfilet	57 Grad	ca. 20 Min.	
Wolfsbarschfilet	59 Grad	ca. 30 Min.	
Zanderfilet (je ca. 150g)	59 Grad	ca. 30 Min.	

**Wichtiger Hinweis:** Fisch ohne Haut sous-vide garen! Fische nach dem Sous-vide-Garen nicht anbraten.