

## Sous-Vide Garzeiten-Tabelle

*Entscheidend für erfolgreiches Sous-Vide-Garen sind die optimale Wassertemperatur und Garzeit.*

Folgende Garzeiten-Tabelle zeigt, wann eine bestimmte Garstufe ungefähr erreicht sein sollte. Die Werte dienen zur Orientierung – Zeiten und Temperaturen je nach persönlicher Erfahrung und Geschmack gerne anpassen!

Generell gilt: Je härter, dicker oder kompakter eine Zutat, desto länger dauert es, bis die erwünschte Kerntemperatur erreicht ist.

Lebensmittel/Garstufe	Dicke/ Gewicht	Temperatur Wasserbad	Garzeit	Eigene Erfahrungswerte
<b>Rind und Kalb</b>				
Steak, blutig (rare)	3 cm	53°C	40 min	
	4 cm	53°C	55 min	
Steak, rosa (medium)	3 cm	54-56°C	50 min	
	4 cm	54-56°C	1 h 15 min	
Steak, halbrosa (medium well)	3 cm	59°C	1 h 10 min	
	4 cm	59°C	1 h 25 min	
Steak, durch (well done)	3 cm	65°C	1 h 45 min	
	4 cm	65°C	2 h	
Kalbsfilet im Ganzen, rosa (medium)	350 g	55°C	1 h 10 min	
<b>Schwein</b>				
Steak vom Hals, rosa (medium)	3 cm	56°C	35 min	
	4 cm	56°C	40 min	
Steak vom Hals, halbrosa (medium well)	3 cm	59°C	40 min	
	4 cm	59°C	50 min	
Steak vom Hals, durch (well done)	3 cm	65°C	50 min	
	4 cm	65°C	60 min	
Filet im Ganzen, rosa (medium)	4 cm	56°C	60 min	
	5 cm	56°C	1 h 30 min	
Filet im Ganzen, durch (well done)	4 cm	65°C	1 h 5 min	
	5 cm	65°C	1 h 40 min	
Rücken im Ganzen, rosa (medium)	7 cm	56°C	2h 40 min	
Rücken im Ganze, durch (well done)	7 cm	65°C	3h 10 min	

Lebensmittel/Garstufe	Dicke/ Gewicht	Temperatur Wasserbad	Garzeit	Eigene Erfahrungswerte
<b>Lamm</b>				
Filet im Ganzen, rosa (medium)	2 cm	55°C	20 min	
Karrée, rosa (medium)	4 cm (ca. 300 g)	55°C	2 h 30	
Rücken, rosa (medium)	3 cm (ca. 200 g)	55°C	40 min	
Keule, durch well done)	ca. 1,2k g	65°C	36 h	
<b>Fisch, Muscheln</b>				
Lachsfilet, mi-cuit/gabelzart	3 cm	45°C	25 min	
Forelle, mi-cuit/gabelzart	3 cm	46°C	25 min	
Kabeljau, mi-cuit/gabelzart	3 cm	50°C	18 min	
Seezunge, mi-cuit/gabelzart	2 cm	47°C	18 min	
Jakobsmuschel	2-2,5 cm	47°C	30 min	
<b>Geflügel</b>				
Hühner- oder Perlhuhnbrust	2,5 cm	65°C	60 min	
Hühner- oder Perlhuhnschenkel	4,5 cm	65°C	1 h 30 min	
Entenbrust, halbrosa (medium well)	3 cm	57°C	2 h	
Entenkeulen-Confit (mit Enten- oder Gänsefett vakuumiert)	ca. 300 g	64°C	48 h	
<b>Gemüse, Obst</b> Gemüse und Obst sollte stets geschnitten sein und in einer flachen Schicht im Beutel liegen. Besonders gut eignen sich Stäbchen, Scheiben oder auch Kugeln.				
Blumenkohl in Röschen		85°C	60 min	
Fenchel	0,5 cm	85°C	50 min	
Karotten	0,5 cm	85°C	50 min	
Kohlrabi	0,5 cm	85°C	60 min	
Rote Bete	0,5 cm	85°C	60 min	
Spargel, grün	1 cm	85°C	20 min	
Spargel, weiß	1,5 cm	85°C	30 min	
Aprikosen, entsteint und halbiert		62°C	30 min	
Birne, entkernt und in Sechstel geschnitten		83°C	25 min	
Rhabarber, Fäden gezogen	0,5 cm	62°C	20 min	