



SOUS-VIDE KOCHANLEITUNG

Produkt	Gartemperatur	Garzeit
FISCH		
Aal	59 °C / 138 °F	10'
Kabeljau	65 °C / 149 °F	30'
Kleiner Tintenfisch	55 °C / 131 °F	7'
Lachs	65 °C / 149 °F	14'
Makrele	55 °C / 131 °F	13'
Rochen	55 °C / 131 °F	12'
Rotbarbe	55 °C / 131 °F	5'
Schwertfisch	50 °C / 122 °F	12-15'
Seebarsch	60 °C / 140 °F	12'
Seehecht	60 °C / 140 °F	12'
Seeteufel	60 °C / 140 °F	12'
Seeteufelleber	65 °C / 149 °F	3h 15'
Seezunge	56 °C / 133 °F	20'
Sepia	64 °C / 147 °F	10h
Stöcker	55 °C / 131 °F	18'
Stör	61 °C / 142 °F	16'
Thunfisch	50 °C / 122 °F	11'
Tintenfisch	65 °C / 149 °F	25'
Ventresca vom Thunfisch	50 °C / 122 °F	8'
Zackenbarsch	55 °C / 131 °F	14'
MEERESFRÜCHTE		
Austern	85 °C / 185 °F	4'
Herzmuscheln	90 °C / 194 °F	2'
Krake	77 °C / 171 °F	5h
Muscheln	90 °C / 194 °F	2'
Riesengarnelen	65 °C / 149 °F	7'
Schwertmuscheln	65 °C / 149 °F	5'
Steinmuscheln	80 °C / 176 °F	3'
Venusmuscheln	90 °C / 194 °F	2'
FLEISCH		
Brust vom Landhuhn	65 °C / 149 °F	50'
Chateaubriand	60 °C / 140 °F	45'
Eisbein	80 °C / 176 °F	10h
Entenbrustfilet	65 °C / 149 °F	50'
Entenschenkel	80 °C / 176 °F	8-10h
Fleischeintopf	80 °C / 176 °F	16h
Foie-gras	65 °C / 149 °F	30'
Ganzes Ferkel	80 °C / 176 °F	12h
Gebeizt wachtel	90 °C / 194 °F	3h
Gefüllte Wachtel	65 °C / 149 °F	1h



SOUS-VIDE KOCHANLEITUNG

Produkt	Gartemperatur	Garzeit
Geschmortes Kaninchen	74 °C / 165 °F	12h
Hachse vom Zicklein	80 °C / 176 °F	10h
Hamburger	65 °C / 149 °F	25'
Hasenfleisch	80 °C / 176 °F	1h
Hühnerbrust	65 °C / 149 °F	35'
Hünerschenkel	80 °C / 176 °F	2h
Kalbsbries	82 °C / 180 °F	8h
Kalbsherzen	80 °C / 176 °F	24h
Kalbshinterhese	80 °C / 176 °F	16h
Kalbsinnereien	82 °C / 180 °F	8h
Kalbskarree	80 °C / 176 °F	14-18'
Kalbsleber	65 °C / 149 °F	1h
Kalbsnieren	85 °C / 185 °F	1h 30'
Kalbsrippchen	70 °C / 158 °F	12h
Kalbszunge	90 °C / 194 °F	8h
Kleine Entenbrustfilet	65 °C / 149 °F	25'
Lammhachse	80 °C / 176 °F	18h
Lammhals	80 °C / 176 °F	16h
Lammkarree	60 °C / 140 °F	35'
Ochsenschwanz	82 °C / 180 °F	8h
Poularde	62 °C / 144 °F	1h 30'
Pouardenbrust	62 °C / 144 °F	1h 30'
Pouardenschenkel	68 °C / 154 °F	1h
Putenschenkel	75 °C / 167 °F	4h
Rinderlende (blutig) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	10'
Rinderlende (durch) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	20'
Rinderlende (fast blutig) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	8'
Rinderlende (rosa) - 220 gr 4 cm	70 °C / 158 °F	15'
Schorntopf mit Speck und Kaninchenbrust	65 °C / 149 °F	12'
Schweinefleisch Nadel	65 °C / 149 °F	16h
Schweinefüße	80 °C / 176 °F	18h
Schweinekarree	80 °C / 176 °F	8h
Schweinekinn	80 °C / 176 °F	18h
Schweinekotelett	65 °C / 149 °F	1h
Schweinerippe	80 °C / 176 °F	18h
Schweineschwanz	82 °C / 180 °F	8h
Schweinespeck	80 °C / 176 °F	10h
Schweinsmaul - Schweineohren	80 °C / 176 °F	18h
Taubenbrust	65 °C / 149 °F	15'
Taubenschenkel	80 °C / 176 °F	2h 30'
Wachtelschenkel	80 °C / 176 °F	6h
	<i>Rezept sehen</i>	<i>Rezept sehen</i>



SOUS-VIDE KOCHANLEITUNG

Produkt	Gartemperatur	Garzeit
GEMÜSE		
Artischocke	85 °C / 185 °F	25-45'
Baby-Karotte	85 °C / 185 °F	16-20'
Baby-Zucchini	85 °C / 185 °F	20'
Blumenkohl	85 °C / 185 °F	40'
Fenchel	85 °C / 185 °F	50'
Frischer Knoblauch	85 °C / 185 °F	10-25'
Frühlingszwiebel	85 °C / 185 °F	30'
Ganze Kartoffel	85 °C / 185 °F	3h
Gefrorene Bohnen	85 °C / 185 °F	20'
Gefrorene Erbsen	85 °C / 185 °F	15'
Grüner Spargel	85 °C / 185 °F	24'
Karotte	85 °C / 185 °F	45-55'
Kartoffelbeilage	90 °C / 194 °F	50'
Kartoffelscheiben 1 cm	85 °C / 185 °F	25'
Konfitierter Knoblauch	85 °C / 185 °F	1h
Kürbis	85 °C / 185 °F	12-15'
Mangold	85 °C / 185 °F	15'
Pak choi	85 °C / 185 °F	6'
Paprikaschote	80 °C / 176 °F	50'
Pastinake	85 °C / 185 °F	10'
Pilze	85 °C / 185 °F	15'
Quitte	85 °C / 185 °F	45'
Radieschen	85 °C / 185 °F	5'
Rhabarber	61 °C / 142 °F	1h
Rote Beete	85 °C / 185 °F	2'
Rübensellerie	85 °C / 185 °F	30'
Schwarzer Rettich	85 °C / 185 °F	20-25'
Schwarzwurzel	85 °C / 185 °F	14'
Spinat	85 °C / 185 °F	15'
Steckrübe	85 °C / 185 °F	16'
Süßkartoffel	90 °C / 194 °F	50'
Weißer Rüben	85 °C / 185 °F	20-40'
Weißer Spargel	85 °C / 185 °F	40'
Zucchini	85 °C / 185 °F	14-15'
OBST UND SONSTIGES		
Ananas	80 °C / 176 °F	30'
Apfel	85 °C / 185 °F	12'
Banane	65 °C / 149 °F	20'
Birnenmus	83 °C / 181 °F	1h
Datteln	63 °C / 145 °F	40'
Englische Creme	83 °C / 181 °F	20'



SOUS-VIDE KOCHANLEITUNG

Produkt	Gartemperatur Garzeit	
Granatapfeltee	80 °C / 176 °F	30'
Himbeersaft	65 °C / 149 °F	45'
Honigmelone	65 °C / 149 °F	20'
In Sirup konfitierte Orange (vorher gebrüht)	65 °C / 149 °F	2h
Kaki	83 °C / 181 °F	35'
Kirsche	83 °C / 181 °F	20'
Kiwi	80 °C / 176 °F	20'
Kokosnuss	83 °C / 181 °F	40'
Papaya	64 °C / 147 °F	45'
Pfirsich in Sirup	80 °C / 176 °F	45'
Pflaume	65 °C / 149 °F	20'
Wassermelone	65 °C / 149 °F	20'