

Die perfekte Zubereitung:

Sous-vide-Garzeiten.



Rind



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BACKE	Schmoren	Stück	62 °C	20:00 Std.
BRUST	Schmoren	Stück	78 °C	20:00 Std.
FILET	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	58 °C	2:50 Std.
		60-70 mm	58 °C	3:30 Std.
HOCHRIPPE	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	58 °C	2:50 Std.
		60-70 mm	58 °C	3:30 Std.
ROASTBEEF	Rare	20-30 mm	55 °C	0:40 Std.
		30-40 mm	55 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	55 °C	1:45 Std.
		50-60 mm	55 °C	2:25 Std.
		60-70 mm	55 °C	2:55 Std.
	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	58 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	58 °C	2:05 Std.
50-60 mm	58 °C	2:50 Std.		
60-70 mm	58 °C	3:30 Std.		
LENDE		76 mm	59 °C	0:45 Std.
PORTERHOUSE STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
RIPPEN - SHORT RIBS	Medium	1 kg	65 °C	16:00 Std.
RIB-EYE STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
SAUERBRATEN	Schmoren	1 kg	65 °C	16:00 Std.
SCHULTER	Schmoren	1 kg	64 °C	48:00 Std.
STRIP STEAK	Medium	25 mm	56-59 °C	0:45 Std.
TAFELSPITZ	Garen	Stück	72 °C	3:15 Std.
ZUNGE	Garen	Stück	70 °C	18:00 Std.

Kalb



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BACKE	Schmoren	Stück	60 °C	16:00 Std.
BRUST	Schmoren	Stück	67 °C	20:00 Std.
FILET	Rosa	20-30 mm	60 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	60 °C	2:05 Std.
HAXE	Schmoren	Stück	65 °C	18:00 Std.
HÜFTE	Medium	Stück	55 °C	6:00 Std.
ROASTBEEF	Rosa	20-30 mm	60 °C	0:45 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:20 Std.
		40-50 mm	60 °C	2:05 Std.
		50-60 mm	60 °C	2:50 Std.
SCHULTER	Braten	Stück	78 °C	16:00 Std.
ZUNGE	Garen	Stück	72 °C	18:00 Std.

Schwein



	Zubereitung	Stärke/kg	Wasserbad	Garzeit
BAUCH	Schmoren	Stück	80 °C	8:00 Std.
BRUST	Braten	Stück	80 °C	10:00 Std.
FILET	Medium	30-40 mm	60 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	60 °C	1:40 Std.
ROASTBEEF	Medium	20-30 mm	60 °C	0:35 Std.
		30-40 mm	60 °C	1:05 Std.
		40-50 mm	60 °C	1:40 Std.
		50-60 mm	60 °C	2:15 Std.
		60-70 mm	60 °C	2:40 Std.
RIPPEN	Medium	25 mm	59 °C	48:00 Std.
SCHINKEN	Garen	Stück	65 °C	20:00 Std.
SCHULTER	Braten	Stück	80 °C	10:00 Std.
STEAK	Medium	20-30 mm	60 °C	0:30 Std.
		30-40 mm	60 °C	0:45 Std.

KÜCHE & CO

Lamm



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
FILET	Medium	20 mm	55 °C	0:02 Std.
HAXE	Schmoren	Stück	72 °C	24:00 Std.
HÜFTE	Medium	Stück	60 °C	0:55 Std.
LAMMKEULE	Medium	38 mm	58 °C	6:00 Std.
ROASTBEEF	Medium		60 °C	0:50 Std.
RÜCKEN	Rare	30 mm	53 °C	0:30 Std.
	Medium	Stück	55 °C	3:00 Std.
SCHULTER	Schmoren/ Braten		72 °C	16:00 Std.

Wild



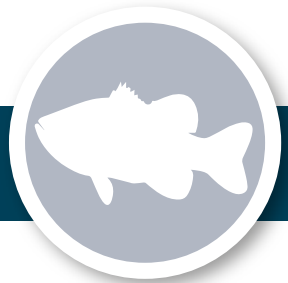
	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
HIRSCHRÜCKEN	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
KANINCHENKEULE	Rosa	Stück	62 °C	4:00 Std.
REHFILET	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:20 Std.
REHRÜCKEN	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
WILDSCHWEIN	Rosa	25 mm	60 °C	0:30 Std.

Geflügel



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
ENTENBRUST	Rosa	20-30 mm	58 °C	1:30 Std.
		30-40 mm	58 °C	2:00 Std.
ENTENSCHENKEL	Durch	Stück	80 °C	10:00 Std.
GÄNSELEBER	Pochieren	Stück	55 °C	0:30 Std.
GÄNSEBRUST	Rosa	30-40 mm	58 °C	1:10 Std.
		40-50 mm	58 °C	1:40 Std.
HÜHNERBRUST	Garen	Stück	65 °C	0:40 Std.
HÜHNERSCHENKEL	Garen	Stück	65 °C	1:30 Std.
TRUTHAHNBRUST	Rosa	30-40 mm	65 °C	1:10 Std.
		40-50 mm	65 °C	1:50 Std.
TAUBENBRUST	Rosa	Stück	61 °C	0:20 Std.

Fisch



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
DORSCHFILET	Medium	20-30 mm	58 °C	0:25 Std.
FORELLENFILET	Medium	20-30 mm	47 °C	0:18 Std.
HEILBUTTFILET	Medium	25 mm	59 °C	0:15 Std.
KABELJAUFILET	Medium	25 mm	60 °C	0:11 Std.
LACHSFILET	Rosa	20-30 mm	49 °C	0:15 Std.
	Medium	20-30 mm	55 °C	0:15 Std.
MAKRELENFILET	Rosa	20-30 mm	52 °C	0:10 Std.
RED SNAPPERFILET	Medium	20-30 mm	58 °C	0:25 Std.
SEETEUFELFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:30 Std.
SEEZUNGENFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:15 Std.
STEINBUTTFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:20 Std.
THUNFISCHFILET	Rosa	20-30 mm	58 °C	0:30 Std.
		30-40 mm	58 °C	0:45 Std.
		40-50 mm	58 °C	0:50 Std.
WOLFSBARSCHFILET	Medium	20-30 mm	52 °C	0:15 Std.
OKTOPUS	Garen	Kurz vorblanchieren	85 °C	4:00 Std.

Schalen- und Krustentiere



	Zubereitung	Stärke	Wasserbad	Garzeit
GARNELEN	Garen	25 mm	50 °C	0:25 Std.
HUMMER	Medium	Stück	59 °C	0:15 Std.
JAKOBSMUSCHELN	Garen	20-25 mm	47 °C	0:30 Std.

KÜCHE & CO

Gemüse



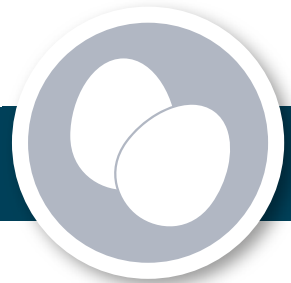
	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
ARTISCHOCKEN	Garen	85 °C	0:50 Std.
CHICORÉE	Garen	85 °C	1:00 Std.
FENCHEL	Garen	85 °C	1:00 Std.
GRÜNE BOHNEN	Garen	85 °C	2:00 Std.
KAROTTEN	Garen	85 °C	0:50 Std.
KARTOFFEL	Garen	85 °C	0:50 Std.
KOHLRABI	Garen	85 °C	1:00 Std.
KÜRBIS	Garen	85 °C	0:10 Std.
LATTICH	Garen	85 °C	1:00 Std.
MAISKOLBEN	Garen	85 °C	1:00 Std.
MANGOLD	Garen	85 °C	1:45 Std.
RHABARBER	Garen	61 °C	0:15 Std.
ROSENKOHLBLÄTTER	Blanchieren	85 °C	0:05 Std.
SCHALOTTEN	Garen	85 °C	1:30 Std.
SCHWARZWURZELN	Garen	88 °C	0:45 Std.
SELLERIE	Garen	85 °C	1:45 Std.
SPARGEL	Garen	85 °C	0:35 Std.
STEINPILZE	Garen	85 °C	0:15 Std.
TOPINAMBUR	Garen	85 °C	1:00 Std.
ZWIEBEL	Garen	85 °C	0:30 Std.

Obst



	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
APFEL	Garen	85 °C	0:25 Std.
BEEREN	Garen	70 °C	0:45 Std.
BIRNEN	Garen	85 °C	0:25 Std.
KIRSCHEN	Garen	70 °C	0:25 Std.
PFLAUMEN	Garen	70 °C	0:25 Std.
PFIRSICH	Garen	85 °C	0:15 Std.

Eier



	Zubereitung	Wasserbad	Garzeit
HÜHNEREI IN DER SCHALE	Pochiert	62 °C	1:00 Std.
	Perfekt, langsam	64,8 °C	1:00 Std.
	Perfekt, schnell	75 °C	0:18 Std.
WACHTELEI IN DER SCHALE	Hart	68 °C	0:20 Std.

Schneller Überblick: Fleisch

Garen auf Kerntemperatur	Wasserbad
BLEU	49 °C
RARE	52-55 °C
MEDIUM RARE	55-60 °C
MEDIUM	60-65 °C
MEDIUM-WELL	65,5-68 °C
WELL-DONE	68-71 °C

Fisch

Garen auf Kerntemperatur	Wasserbad
KNAPP DURCH, GLASIG	40°C
GABELZART	40-45°C
FEST	42-50°C
BLÄTTERIG	46-55°C

KÜCHE & CO

Rezept



ENTRECÔTE MIT RINGELBEETE UND BUNTEN BLÜTEN

Für 2 Personen

DAS SIND DIE ZUTATEN:

Beim Sous-vide-Garen verdichten sich die Aromen und der Geschmack intensiviert sich. Achten Sie also auf Top-Zutaten. Kaufen Sie ein gut abgehangenes Stück Entrecôte (dry aged) - zum Beispiel vom Metzger, vom Bio-Wochenmarkt oder von einem Hofladen.

1 Entrecôte (ca. 400-500 g)	1 rote Chili
1-2 rote Ringelbeete	1 Hand voll essbarer Blüten (z. B. Ringelblumen, Kornblumen, Stiefmütterchen usw.)
2 EL Olivenöl	1-2 EL Bratöl
1 TL Pfefferkörner (schwarz)	1 EL Balsamico
1 Zweig Salbei	1 EL eiskalte Butter
1 Zweig Rosmarin	
2-3 Zweige Thymian	



UND SO WIRD'S GEMACHT:

Ringelbeete schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Olivenöl einreiben, mit Pfefferkörnern bestreuen. Fleisch und Ringelbeete in den Vakuumbbeutel geben, Kräuterzweige, Chili und etwa zwei Drittel der Blüten vorsichtig darauf verteilen und den Beutel vakuumieren. Bei 58 °C eine Stunde im Dampf garen.

Den Beutel öffnen, das Entrecôte entnehmen und in Bratöl kräftig von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Unterdessen Temperatur reduzieren.

Die Ringelbeete-Scheiben entnehmen, in feine Streifen schneiden und 2-3 Minuten in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen und die kalte Butter flöckchenweise dazu geben; Pfanne schwenken, bis sich die Butter aufgelöst hat.

Entrecôte salzen und in Scheiben schneiden. Ringelbeete auf den Tellern verteilen, Entrecôte-Scheiben auflegen und mit den restlichen Blüten bestreuen. Dazu passen Röstkartoffeln.

Rezept von Christoph Himmel für Neff, im August 2016

KÜCHE & CO