

ALLPAX Gar-Tabelle

Rind	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium rare 50-54 °C	Medium 54-56 °C	Medium well 56-60 °C	Well done 60-65 °C
Gilt für alle Rindersteaks wie Entrecôte, Hüftsteak, Ribeye-Steak, Roastbeef, Rumpsteak oder T-Bone Steak)	1,5 cm	0:50	0:50	0:50	0:50
	2,5 cm	1:10	1:10	1:10	1:10
	4 cm	2:00	2:00	2:00	2:00
	5 cm	2:45	2:45	2:45	2:45
	6 cm	3:30	3:30	3:30	3:30
	7 cm	4:20	4:20	4:20	4:20

Lamm	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium rare 52-55 °C	Medium 55-60 °C	Medium well 60-65 °C	Well done 65-68 °C
Lammfilet	2 cm	0:40	0:40	0:40	0:40
Lammmedaillon	3 cm	0:50	0:50	0:50	0:50
Lammkeule	vom Knochen gelöst	24:00	24:00	24:00	24:00
Lammrücken	ganzes Rippenstück	2:30	2:30	2:30	2:30
Lammschulter	ganzes Schulterstück	16:00	16:00	16:00	16:00

Schwein	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Medium 55-60 °C	Rare 52 - 55 °C	Medium well 60-65 °C	Well done 65-70 °C
Kotelett	2-3 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
Schweinefilet	4-5 cm	1:30	1:30	1:30	1:30
Schweinenacken	2-3 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
Schweineschinken	7-8 cm	5:00	5:00	5:00	5:00
Spareribs		16:00 - 24:00	16:00 - 24:00	16:00 - 24:00	16:00 - 24:00

Geflügel	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Rosa 54 °C	Medium 58 °C	Medium well 60-65 °C	Durch 66 °C
Entenbrust	2-3 cm	2:30	2:30	2:30	2:30
Gänsebrust	3-4 cm	-	1:50	1:50	1:50
Hühnerbrust	2-3 cm	-	1:15	1:15	1:15
Putenbrust	2-3 cm	-	1:30	1:30	1:30

Hinweis

Rotes Geflügelfleisch wie Ente und Fasan wird bei Feinschmeckern gerne rosa verzehrt, das Fleisch ist dann nicht pasteurisiert. Bei Lachs empfehlen Feinschmecker eine Gartemperatur von 45-49 °C, auch hier ist der Fisch nicht pasteurisiert. Für Personen mit einem geschwächten Immunsystem ist die Zubereitung nach Pasteurisierzeiten ratsam, diese können in Sous-Vide-Kochbüchern oder im Internet nachgeschlagen werden. Bei der Sous-Vide-Zubereitung sind Hygiene und Saubereit in der Küche eine Grundvoraussetzung.

ALLPAX Gar-Tabelle

Fisch & Meeresfrüchte	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)			
		Glasig 40 °C	Zart 40-47 °C	Fest 45-55 °C	Durch 52-61 °C
Fisch allgemein: Die Temperaturen und Garzeiten gelten für die meisten Fischarten, wie zum Beispiel Seeteufel, Barsch oder Steinbutt	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
	3 cm	0:45	0:45	0:45	0:45
	4 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
	5 cm	1:15	1:15	1:15	1:15
	6 cm	1:30	1:30	1:30	1:30
Garnelen	1-2 cm	0:40	0:40	0:40	0:40
Jakobsmuscheln	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
Lachs	Dicke	Glasig 38-40 °C	Zart 40-45 °C	Fest 42-50 °C	Durch 46-55 °C
	2 cm	0:30	0:30	0:30	0:30
	3 cm	0:45	0:45	0:45	0:45
	4 cm	1:00	1:00	1:00	1:00
	5 cm	1:15	1:15	1:15	1:15

Wild	Dicke	Zustand/Gartemperatur (Stunden:Minuten)		
		Medium 52-55 °C	Medium well 55-60 °C	Well done 60-65 °C
Hirschrücken	2-3 cm	0:50	0:50	0:50
Rehfilet	2-3 cm	0:40	0:40	0:40
Rehrücken (ohne Knochen)	2-3 cm	0:40	0:40	0:40
Wildschwein aus der Oberschale	5 cm	2:00	2:00	2:00
Wildschweinerücken	2-3 cm	0:50	0:50	0:50

Obst	Gartemperatur	Garzeit
Weiches Obst z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Bananen, Kiwis	60 °C	0:20
Steinobst, z.B. Pflaumen, Pflirsiche	75 °C	1:20
Kernobst z.B. Äpfel, Birnen	80 °C	1:15
Obstpüree	85 °C	0:45

Ei	Gartemperatur	Garzeit
flüssig, milchig	60 °C	1:15
flüssig, weiß	63 °C	1:15
flüssig-wachweich (Onsen-Ei)	65 °C	1:15
wachweich	68 °C	1:15
hart	72 °C	1:15

Gemüse	Gartemperatur	Garzeit
Champignons	85 °C	0:30
Fenchel	85 °C	0:50
Kartoffeln	85 °C	2:00
Kohlrabi	88 °C	1:00
Kürbis	85 °C	1:00
Möhren	85 °C	1:00
Rhabarber	61 °C	0:20
Rote Beete	85 °C	1:00
Spargel, grün	85 °C	1:15
Spargel, weiß	85 °C	0:45
Zwiebeln	85 °C	0:50



Wenn Sie Anregungen zu Sous Vide Rezepten benötigen, schauen Sie gerne einmal auf unserem Foodblog „Allpax Food Stories“ vorbei. Hier finden Sie regelmäßig kreative Rezepte mit Produkten aus unserem Shop sowie spannende Themenbeiträge rund um das Thema Essen und Kochen.

www.allpax-food-stories.de



Anwender-Tipps, Rezepte und News erhalten Sie auch in unserer Facebook- Gruppe „Sous Vide für Anfänger und Profis“. Werden Sie Mitglied und tauschen Sie sich mit anderen Hobby- und Profiköchen rund um das Thema Sous Vide aus.

www.allpax.de/fb-sousvide