



ZWILLING



# ZWILLING SOUS-VIDE

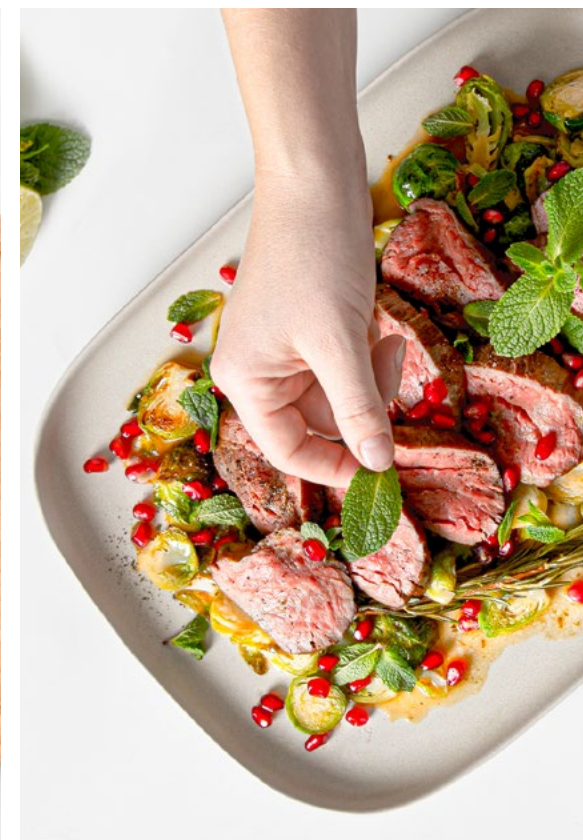


# INHALT

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Garen mit Geling-Garantie           | 4  |
| Step by Step zum Hochgenuss         | 8  |
| Gartabelle – wie zart soll es sein? | 10 |
| Produktübersicht Sous Vide          | 14 |
| Produktübersicht Fresh & Save       | 16 |



# GEMACHT FÜR ANFÄNGER. SCHMECKT NACH PROFI.



Stundenlang kochen und am Ende schmeckt es doch nicht? Das teure Fischfilet ist zu trocken, das Gemüse zu weich, das Steak durchgebraten statt zartrosa? Ab sofort gelingt alles! Aromaschonend zubereitet, auf den Punkt gegart. Ganz einfach und ohne großen Aufwand mit dem ENFINIGY Sous-vide-Stick!

Speziell für hochwertige Zutaten ist diese Art der Zubereitung ideal, quasi Kochen auf (Sterne-)Restaurant-Niveau. Dank des schonenden Sous-vide-Garens (franz. „Unter Vakuum“) im Wasserbad, werden Fleisch und Fisch butterzart und Gemüse bleibt bissfest und frisch!

Nichts verkocht oder wird durch zu hohe Temperaturen in Mitleidenschaft gezogen, die Lebensmittel werden durch präzise kontrollierte Erhitzung gegart. So bleiben nicht nur die wertvollen Nährstoffe, sondern auch die Aromen erhalten.

Wer zusätzlich Röstaromen oder das typische Grillmuster wünscht, gönnt beispielsweise dem sous-vide gegarten Steak anschließend noch einige Sekunden in einer heißen (Grill-)Pfanne. Das funktioniert sowohl bei Gusseisen als auch Edelstahl und Aluminium, z. B. in Kochgeschirr von ZWILLING, STAUB, DEMEYERE oder BALLARINI.

# KLAPPT DAS?



Garantiert! Dabei klingt es fast zu einfach: zum Beispiel Fisch- oder Fleischfilet, Hähnchenbrust oder Gemüse in einem Beutel unter Luftausschluss im Wasserbad zwischen 45 und 85 °C garen und nach einer Zeit x ist das Essen servierfertig.



Der ENFINIGY Sous-vide-Stick hält konstant die gewünschte Gartemperatur und sorgt zuverlässig über die gesamte Zeit für eine gleichmäßige Zirkulation des Wassers. Das jeweilige vakuumierte Lebensmittel wird dadurch von allen Seiten umschlossen und so besonders schonend und kontrolliert gegart.

Der Vorteil: Im Gegensatz zum „normalen“ Braten oder Kochen in einer Pfanne oder einem Topf lässt sich über den ENFINIGY Sous-vide-Stick jede unerwünschte Temperaturschwankung vermeiden, was speziell bei der Zubereitung hochwertiger Fleischstücke oder von empfindlichem Fisch unerlässlich ist. Sowohl was den Geschmack als auch die Konsistenz angeht. Und die präzise Temperatursteuerung bietet zudem mehr Auswahl über die Textur eines Garguts als bei anderen Garmethoden.

Zudem garen die jeweiligen Lebensmittel im Vakuumbeutel im eigenen Saft, das bewirkt ebenfalls besondere Genussmomente, und – ein Übergaren der Lebensmittel ist quasi ausgeschlossen, selbst wenn man einmal die Zeit vergessen haben sollte. Oder aber Gäste später als geplant zum Essen eintreffen.

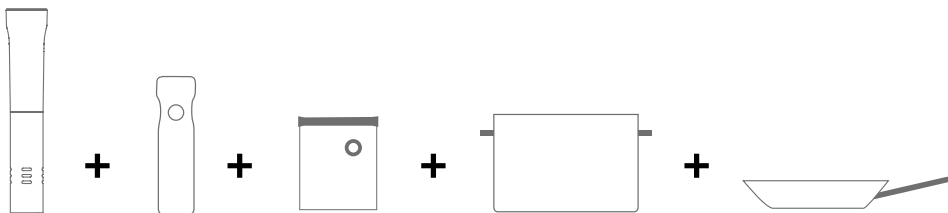
# STEP BY STEP ZUM HOCHGENUSS



Wie lange gart was bei welcher Temperatur?  
Einmal bitte umblättern!



## ALL YOU NEED FOR SOUS VIDE



Alles, was außer dem ENFINIGY Sous-vide-Stick für besondere Geschmacksmomente nötig ist: ein Topf, ein geeigneter Beutel und ein Vakuuierer, z. B. die FRESH & SAVE Vakuumpumpe und zum Finalisieren ggf. noch eine (Grill-)Pfanne.



### DER ERSTE SCHRITT ZUM PERFEKTEN ESSEN IST: DIE VORBEREITUNG.

**Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst können vor dem Vakuumieren je nach Lust und Laune gewürzt und mit weiteren Zutaten wie Kräutern und Öl mariniert werden. Wesentlich ist dabei, speziell bei Fisch und Fleisch – die Qualität.**

Ebenfalls wichtig: Der Beutel, in dem das jeweilige Lebensmittel vakuumiert und gegart werden soll, muss hitzebeständig sowie lebensmittelecht, reißfest und vor allem BPA-frei sein!



### WEITER GEHT'S:

In der nächsten Etappe den ENFINIGY Sous-vide-Stick in einem ausreichend großen Kochtopf mit dem Clip am Rand befestigen, ggf. das Sous-vide-Rack in den Topf stellen. Wasser maximal bis zur Markierung am Stick einfüllen und die gewünschte Temperatur einstellen.

Ist das Wasser entsprechend erwärmt – das dauert in der Regel nur wenige Minuten –, den Vakuumbbeutel samt Inhalt einlegen und ggf. im Rack sichern. Dieses sorgt dafür, dass alles während der gesamten Gardauer unter Wasser bleibt. Jetzt nur noch die Garzeit einstellen, den Rest übernimmt der ENFINIGY Stick.



### ZUM GUTEN SCHLUSS

Für die finalen Röstaromen, z. B. beim Rinderfilet, und eine appetitliche Optik eine Grillpfanne erhitzen. Das Fleisch darin einige Sekunden von beiden Seiten braten, mit Salz, ggf. Pfeffer, würzen und sofort servieren.



# GARTABELLE – WIE ZART SOLL ES SEIN?

Zwei Faktoren sind beim Sous-vide-Garen entscheidend: die Kerntemperatur und die Gardauer, also die Zeit, die es braucht, um die gewünschte Temperatur zu erreichen. Sowohl das eine wie das andere variiert je nach Lebensmittel. So gart Fisch in einem Bereich von 41 °C bis 65 °C, Rind- oder Schweinefleisch sowie Geflügel und Wild zwischen 50 °C und 75 °C. Obst und Gemüse vertragen 65 °C bis 85 °C, und Hülsenfrüchte garen nahe am Siedepunkt.

In der Tabelle finden sich die durchschnittlichen Richtwerte für die Zubereitung.

## RIND

|                                                |      | Medium rare                                                                                  | Medium (à Point) | Medium well |
|------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
|                                                |      |  50–55 °C | 55–57 °C         | 57–60 °C    |
|                                                |      |                                                                                              |                  |             |
| Filet, Roastbeef, Ribeye, Entrecôte, Rumpsteak | 2 cm | 60 min                                                                                       | 60 min           | 60 min      |
|                                                | 3 cm | 100 min                                                                                      | 100 min          | 100 min     |
|                                                | 4 cm | 150 min                                                                                      | 150 min          | 150 min     |
|                                                | 5 cm | 200 min                                                                                      | 200 min          | 200 min     |

## SCHWEIN

|                |        | Medium rare                                                                               | Medium | Medium well |
|----------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
|                |        |  54 °C | 58 °C  | 60–65 °C    |
|                |        |                                                                                           |        |             |
| Schweinefilet  | 4–5 cm | 90 min                                                                                    | 90 min | 90 min      |
| Kotelett       | 2–3 cm | 60 min                                                                                    | 60 min | 60 min      |
| Schweinenacken | 2–3 cm | 60 min                                                                                    | 60 min | 60 min      |
| Spareribs      | –      | 24 h                                                                                      | 24 h   | 24 h        |

## GEFLÜGEL

|             |        | Medium                                                                                       | Medium well |
|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|             |        |  55–60 °C | 60–65 °C    |
|             |        |                                                                                              |             |
| Entenbrust  | 2–3 cm | 150 min                                                                                      | 150 min     |
| Entenkeule  | 6–8 cm | 8 h                                                                                          | 8 h         |
| Gänsebrust  | 3–4 cm | 120 min                                                                                      | 120 min     |
| Hühnerbrust | 2–3 cm | 75 min                                                                                       | 75 min      |
| Putenbrust  | 2–3 cm | 90 min                                                                                       | 90 min      |

## WILD/LAMM

|               |        | Medium rare                                                                                    | Medium   | Medium well |
|---------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
|               |        |  52–55 °C | 55–60 °C | 60–65 °C    |
|               |        |                                                                                                |          |             |
| Lammfilet     | 2 cm   | 40 min                                                                                         | 40 min   | 40 min      |
| Lammmedaillon | 3 cm   | 50 min                                                                                         | 50 min   | 50 min      |
| Lammkeule     | –      | 24 h                                                                                           | 24 h     | 24 h        |
| Lammrücken    | –      | 150 min                                                                                        | 150 min  | 150 min     |
| Rehfilet      | 2–3 cm | 40 min                                                                                         | 40 min   | 40 min      |
| Rehrücken     | 2–3 cm | 40 min                                                                                         | 40 min   | 40 min      |
| Wildschwein   | 5 cm   | 120 min                                                                                        | 120 min  | 120 min     |
| Hirschrücken  | 2–3 cm | 50 min                                                                                         | 50 min   | 50 min      |

# GARTABELLE – WIE ZART SOLL ES SEIN?

## FISCH

|       |                                                                                   | GLASIG   | GABELZART | FEST     | DURCH    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|
|       |  | 38–40 °C | 40–45 °C  | 42–50 °C | 46–55 °C |
| Lachs | 2 cm                                                                              | 30 min   | 30 min    | 30 min   | 30 min   |
|       | 3 cm                                                                              | 45 min   | 45 min    | 45 min   | 45 min   |
|       | 4 cm                                                                              | 60 min   | 60 min    | 60 min   | 60 min   |
|       | 5 cm                                                                              | 75 min   | 75 min    | 75 min   | 75 min   |

|                   |                                                                                     | GLASIG | GABELZART | FEST     | DURCH    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------|----------|
|                   |  | 40 °C  | 40–47 °C  | 45–55 °C | 52–61 °C |
| Barsch, Steinbutt | 2 cm                                                                                | 30 min | 30 min    | 30 min   | 30 min   |
|                   | 3 cm                                                                                | 45 min | 45 min    | 45 min   | 45 min   |
|                   | 4 cm                                                                                | 60 min | 60 min    | 60 min   | 60 min   |
|                   | 5 cm                                                                                | 75 min | 75 min    | 75 min   | 75 min   |
|                   | 6 cm                                                                                | 90 min | 90 min    | 90 min   | 90 min   |
| Garnelen          | 1–2 cm                                                                              | 40 min | 40 min    | 40 min   | 40 min   |
| Jakobsmuscheln    | 2 cm                                                                                | 30 min | 30 min    | 30 min   | 30 min   |

## GEMÜSE

|              |  |  |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Blumenkohl   | 85 °C                                                                               | 40 min                                                                              |
| Fenchel      | 85 °C                                                                               | 50 min                                                                              |
| Kohlrabi     | 85 °C                                                                               | 60 min                                                                              |
| Kürbis       | 85 °C                                                                               | 60 min                                                                              |
| Karotten     | 85 °C                                                                               | 60 min                                                                              |
| Babykarotten | 85 °C                                                                               | 20 min                                                                              |
| Rhabarber    | 85 °C                                                                               | 20 min                                                                              |
| Rote Bete    | 85 °C                                                                               | 60 min                                                                              |
| Spargel grün | 85 °C                                                                               | 40 min                                                                              |
| Spargel weiß | 85 °C                                                                               | 75 min                                                                              |

## OBST

|                     |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Erdbeeren, Banane   | 60 °C                                                                               | 20 min                                                                              |
| Pflaumen, Pfirsiche | 75 °C                                                                               | 80 min                                                                              |
| Äpfel, Birnen       | 80 °C                                                                               | 75 min                                                                              |
| Obstpüree           | 85 °C                                                                               | 45 min                                                                              |

## EI

|              |  |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| pochiert     | 62 °C                                                                                 | 75 min                                                                                |
| Onsen-Ei     | 65 °C                                                                                 | 75 min                                                                                |
| wachsw weich | 68 °C                                                                                 | 75 min                                                                                |
| hart         | 72 °C                                                                                 | 75 min                                                                                |

# PRODUKTÜBERSICHT SOUS-VIDE



## SOUS-VIDE STARTER SET

- Alles für den Sous-vide Start
- Kinderleichte Bedienung & platzsparend verstaubar



## SOUS-VIDE STICK

- punktgenaues Garen
- Exakte Temperatur- und Garzeiteinstellung



## SOUS-VIDE GITTER

- Einfaches Aufreihen von Vakuumbeuteln
- Gleichmäßige Wasserzirkulation
- Größenverstellbar



## SOUS-VIDE DECKEL, PRO S, 24 CM

- Spart bis zu 50 % Energie
- Silikoneinsatz für die universelle Verwendung
- Für alle 24 cm Kochtöpfe passend



## PRO KOCHTOPF HOCH, 24 CM

- Optimales Volumen und passend zum Sous-vide-Deckel



## PRO BRATPFANNE 28CM, EDELSTAHL

- Ideal zum scharfen Anbraten

HIER ALLE  
PRODUKTE ENTDECKEN





# PRODUKTÜBERSICHT FRESH & SAVE



## FRESH & SAVE VAKUUMPUMPE

- Sekundenschnelles, leises Vakuumieren per Knopfdruck
- Immer einsatzbereit dank langlebigem Lithium-Ionen Akku



## VAKUUMBEUTEL & MARINIERHILFE

- Wiederverwendbar dank Zip-Verschluss
- Hitzebeständig und BPA-frei



## VAKUUMBOXEN GLAS

- Mikrowellen-, Gefrierfach-, und spülmaschinenfest
- Hitzebeständiges Borosilikatglas



## VAKUUMBOXEN KUNSTSTOFF

- Mikrowellen-, Gefrierfach-, und spülmaschinenfest



## VAKUUM-LUNCHBOXEN

- Genieße frische Lebensmittel to go
- Mikrowellen-, Gefrierfach-, und spülmaschinenfest

\*im Vergleich zur Aufbewahrung ohne Vakuum





08/2021 © 2021 ZWILLING J.A. Henckels AG



[www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)