

ZWILLING SOUS-VIDE

SIMPLY ON POINT.



GARTABELLE – WIE ZART SOLL ES SEIN?

COOKING TABLE – HOW TENDER SHOULD IT BE?

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.

Two factors are important for sous-vide cooking: the core temperature and the cooking time, i.e. the time it takes to reach the desired temperature. Both vary depending on the food. Fish cooks between 41 °C and 65 °C, beef or pork as well as poultry and game between 50 °C and 75 °C. Fruits and vegetables can withstand 65 °C to 85 °C, and pulses and cereals cook close to boiling point.

The cooking table provides preparation guidelines.

RIND BEEF				
		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

FISCH FISH					
		GLASIG GLAZED	GABELZART TENDER	FEST FIRM	DURCH WELL DONE
		38–40 °C	40–45 °C	42–50 °C	46–55 °C
Lachs Salmon	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 GLAZED	GABELZART TENDER	FEST FIRM	DURCH WELL DONE
		40 °C	40–47 °C	45–55 °C	52–61 °C
Barsch, Steinbutt Perch, turbot	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 Shrimps, prawns	1–2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min
Jakobsmuscheln Scallops	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min

SCHWEIN PORK				
		Medium rare	Medium	Medium well
		54 °C	58 °C	60–65 °C
Schweinefilet Pork tenderloin	4–5 cm	90 min	90 min	90 min
Kotelett Cutlet	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Schweinensacken Neck of pork	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Spareribs Spareribs	–	24 h	24 h	24 h

GEFLÜGEL POULTRY				
			Medium	Medium well
			55–60 °C	60–65 °C
Entenbrust Duck breast	2–3 cm		150 min	150 min
Entenkeule Duck leg	6–8 cm		8 h	8 h
Gänsebrust Goose breast	3–4 cm		120 min	120 min
Hühnerbrust Chicken breast	2–3 cm		75 min	75 min
Putenbrust Turkey breast	2–3 cm		90 min	90 min

WILD/LAMM VENISON/LAMB				
		Medium rare	Medium	Medium well
		52–55 °C	55–60 °C	60–65 °C
Lammfilet Lamb fillet	2 cm	40 min	40 min	40 min
Lammmedaillon Lamb medallion	3 cm	50 min	50 min	50 min
Lammkeule Leg of lamb	–	24 h	24 h	24 h
Lammrücken Saddle of lamb	–	150 min	150 min	150 min
Rehfilet Venison fillet	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Rehrücken Saddle of roe deer venison	2–3 cm	40 min	40 min	40 min
Wildschwein Wild boar	5 cm	120 min	120 min	120 min
Hirschrücken Saddle of red deer venison	2–3 cm	50 min	50 min	50 min

GEMÜSE VEGETABLES		
Blumenkohl Cauliflower	85 °C	40 min
Fenchel Fennel	85 °C	50 min
Kohlrabi Kohlrabi	85 °C	60 min
Kürbis Pumpkin	85 °C	60 min
Karotten Carrots	85 °C	60 min
Babykarotten Baby carrots	85 °C	20 min
Rhabarber Rhubarb	85 °C	20 min
Rote Bete Beetroot	85 °C	60 min
Spargel grün Asparagus	85 °C	40 min
Spargel weiß White asparagus	85 °C	75 min

OBST FRUIT		
Erdbeeren, Banane Strawberries, Bananas	60 °C	20 min
Pflaumen, Pfirsiche Peaches, Plums	75 °C	80 min
Äpfel, Birnen Apples, Pears	80 °C	75 min
Obstpüree Fruit puree	85 °C	45 min

EI EGGS		
pochiert poached	62 °C	75 min
Onsen-Ei Onsen egg	65 °C	75 min
wachweich soft boiled	68 °C	75 min
hart hard	72 °C	75 min