CASO DESIGN

INFOBLATT

SOUSVIDE

TABELLE ZUBEREITUNGSTEMPERATUREN UND -ZEITEN

Fleisch	Stärke	Temperatur	Zeit
Filet (Lamm oder Rind)	25 mm	Garpunkt wählen	1 Std.
Rücken (Lamm oder Rind)	50 mm	Garpunkt wählen	2 Std.
Rostbraten / Lammkeule	70 mm	56.5 °C	10 Std.
Rippchen	50 mm	60 °C	8 Std.
Schweinefilet	38 mm	56.5 °C	1,5 Std.
Schweinerückenbraten	70 mm	71 °C – 80 °C	12 Std.
Rehfilet		58 °C	20 Min.
Hirschrücken		58 °C	25 Min.
Wildschweinrücken		60 °C	30 Min.
Hähnchenbrustfilet	50 mm	60 °C	45 Min.
Hähnchenschenkel		65 °C	1,5 Std.
Truthahn		80 °C	8 Std.
Entenbrustfilet		Garpunkt wählen	1 Std.
Entenkeule		65 °C	1,5 Std.
Fisch	**Stärke**	**Temperatur**	**Zeit**
Fettarmer Fisch wie Seezunge, Heilbutt	12,5 mm	Garpunkt wählen	15 Min.
Fettreicher / ölhaltiger Fisch wie Lachs	25 mm	Garpunkt wählen	20 Min.
Hummer		59 °C	15 Min.
Jakobsmuschel	25 mm	47 °C	30 Min.
Garnelen	Jumbo	50 °C	30 Min.
Obst & Gemüse	**Durchmesser**	**Temperatur**	**Zeit**
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Spargel)	bis 50 mm	84 °C	1 – 2 Std.
Zartes Gemüse (Kürbis, Fenchel, Blumenkohl …)	bis 50 mm	84 °C	45 Min.
Früchte (Äpfel, Birnen …)	bis 50 mm	84 °C	45 Min.
Weiche Früchte (Mango, Erdbeeren, Pfirsich …)	bis 50 mm	84 °C	30 Min.
Eier	**Stück**	**Temperatur**	**Zeit**
Eier weich mit Schale gekocht (schnell garen)	1-12 Stück	75 °C	15 Min.
Rührei	5 Eier	75 °C	20 Min.