



AEG

Sous Vide garen

Wichtig beim Sous Vide garen
pro cm dicke des Fleisch ca. 1 Stunde auf der gewünschten Kerntemperatur

Hier nochmal die Empfehlungen

Rare: 50-52C°
Medium rare : 53-54C°
Medium: 55-56C°
Medium well: 57-58C°
Well done: 59-60C°
Very well done: <61C°

Bei Hendl oder Putenfleisch empfehle ich min. < 65C° und auf hochwertiges Fleisch zu achten.
Bio,....

Fisch lässt sich auch prima SousVide garen allerdings sollte er eine gewisse dicke von ca. 2-3cm haben.
Bei dünnen Filets z.b.: Saibling, Forelle kann das Fleisch sehr schnell zerfallen wenn man es nachbraten möchte.

Wild und dünne Fleischstücke z.B Rehrücken- Filet, Hasenrücken-Filet geben ich wenn überhaupt nur 15-20min im Sousvide Programm bei nur 53-55C° max. hinein.
Dieses sehr zarte Fleisch kann sehr schnell übergart sein, was aber nicht heißt dass es durch wird. Es wird eher zu mürbe und trocken.



Markus Grillenberger / Kochkurse / Foodstyle
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich
unterhaltsam.*



AEG

Große Stücke oder Schmorgerichte

Eine Lammstelze muss man mal probiert haben diese Sousvide zu machen.

(Rinderbacken, Kalbsvogel, Schulterscherz,....) bei 85-90C° 6-8 Stunden Sous Vide. Ich brate das Stück vor den vakuumieren an. Sauce oder Jus sollte extern hergestellt werden.

Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte gut waschen- wenn nötig schälen- mit passenden Gewürzen einvakuumieren und je nach dem 85-95C° 25-60min

Zwetschkenkompott 90C° 30min

Marillenkompott 85C° 40min

Apfelkompott 90C° 40min

Holler 85C° 40min

Karotten 95C° 60min

Fenchel 93C° 50min

Paprika 85C° 40min

Sellerie 95C° 40min

Notizen:



Markus Grillenberger / Kochkurse / Foodstyle

office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com

*köstlich
unterhaltsam.*