



Garen auf Kerntemperatur:	bleu	49°C
	saignant, rare	52°C - 55°C
	à point, medium rare	55°C - 60°C
	medium	60°C - 65°C
	bien cuit, medium-well	65,5°C - 68°C
	well-done	68°C - 71°C

1. Fleisch (bei Kühlschranktemperatur) in einen Zip- oder Vakuumbbeutel geben.
2. Die Luft aus dem Plastikbeutel streichen oder vakuumieren.
3. In konstant gleichmässiges Wasserbad geben.
4. Timer stellen - Zeit aus der Tabelle lesen oder per Sous Vide °Celsius iPhone App
5. Nach Ablauf der Zeit: Fleisch trocknen, salzen & kurz in sehr heissen Pfanne wenden.
6. Anrichten und Geniessen.

		Dicke:	Wasserbad:	Garzeit:
Filet, Entrecote, Steak etc.	Saignant	30 mm, Medaillon	53°C	40 min
	Saignant	40 mm, Medaillon	53°C	55 min
	A Point	30 mm, Medaillon	56°C	50 min
	A Point	40 mm, Medaillon	56°C	1:15 h

Medium Enzymatisch	Siehe Kochposter: 'Sous Vide & Niedergaren'			
Kalbshuft	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	55°C	6 h
Rindshals- Braten	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	57°C	32 h
Rippen- Short Ribs	Medium	Sous Vide, am Stück vakuumiert	60°C	48 h