

# GAARTABEL KALF

## Kalfsfilet (braadstuk)

Minimale duur	<b>1 h 30 min – 2 h</b>
Kookruimtetemperatuur	saignant: 55 °C à point: 59 °C
Aromatiseren	rozemarijn tijm olijfolie
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Kalfsfilet in kruidenmantel», pagina 38

## Kalfsrug (braadstuk)

Minimale duur	<b>1 h 30 min</b>
Kookruimtetemperatuur	à point: 60 °C
Aromatiseren	gemengde kruiden gedroogde pruimen boter
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Valse filet (voormuis)

Minimale duur	<b>3 h</b>
Kookruimtetemperatuur	à point: 57 °C
Aromatiseren	rozemarijn tijm
Aanbraden	vooraf in een zeer hete pan of helemaal niet (voor vitello tonnato)
Recepttip	bijv. voor vitello tonnato

## Kalfsschenkels

Minimale duur	<b>14 h</b>
Kookruimtetemperatuur	64 °C
Aromatiseren	saus uien
Aanbraden	vooraf in een zeer hete pan

### Deze informatie geldt voor alle in de gaartabellen genoemde vleessoorten

Als het vlees slechts met een kleine hoeveelheid vloeistof wordt gevacumeerd (bijv. olie voor het aromatiseren), kan vacuümniveau 3 worden gebruikt. Bij grotere hoeveelheden vloeistof, bijv. als het vlees met de saus gevacumeerd wordt, mag maximaal vacuümniveau 2 worden gebruikt.

↪ kernthermometer noodzakelijk

## Kalfsfilet (medaillons)

<b>45 min</b>
saignant: 51 °C à point: 55 °C
rozemarijn tijm olijfolie
achteraf in een zeer hete pan

## Kalfskotelet (braadstuk)

<b>2 h 30 min</b>
à point: 60 °C
tijm peperkorrels
achteraf in een zeer hete pan

## Kalfswangetjes

<b>8 h</b>
78 °C
fond saus uien
vooraf in een hete pan

De in de gaartabellen genoemde tijden voor vleessoorten gelden voor 4 personen. Hierbij wordt uitgegaan van 150 g vlees per persoon. Nadat de kerntemperatuur is bereikt, mag het vlees nog gedurende maximaal 1 uur in de kookruimte blijven.

# GAARTABEL RUND

## Runderfilet (braadstuk)

Minimale duur	<b>2 h</b>
Kookruimtetemperatuur	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatiseren	tijm
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Runderfilet met dragon en honing», pagina 46

## Entrecote (braadstuk)

Minimale duur	<b>2 h 30 min</b>
Kookruimtetemperatuur	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatiseren	tijm rozemarijn
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Fijne rib (braadstuk)

Minimale duur	<b>2 h 30 min</b>
Kookruimtetemperatuur	à point: 61 °C
Aromatiseren	tijm marjolein knoflook peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Heup (braadstuk)

Minimale duur	<b>2 h 30 min</b>
Kookruimtetemperatuur	à point: 61 °C
Aromatiseren	tijm marjolein peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Goulash

Minimale duur	<b>36 h</b>
Kookruimtetemperatuur	58 °C
Aromatiseren	fond/saus paprika's uien
Aanbraden	vooraf in een hete pan
Recepttip	zie het recept «Boeuf Bourguignon», pagina 44

↪ kernthermometer noodzakelijk

## Runderfilet (medaillons)

<b>45 min</b>
saignant: 51 °C à point: 55 °C
tijm
achteraf in een zeer hete pan

## Entrecote (steaks)

<b>35 min</b>
saignant: 51 °C à point: 55 °C
tijm rozemarijn
achteraf in een zeer hete pan

## Fijne rib (steaks)

<b>35 min</b>
à point: 61 °C
tijm marjolein knoflook peper
achteraf in een zeer hete pan

## Runderschouder (braadstuk)

<b>60 h</b>
62 °C
fond uien wortels
vooraf in een hete pan

# GAARTABEL VARKEN

## Varkensfilet (braadstuk)

Minimale duur	1 h 15 min
Kookruimtetemperatuur	à point: 59 °C
Aromatiseren	tijm laurier peper jeneverbes piment
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Varkensfilet in vlierbessensap», pagina 60

## Nierstuk

Minimale duur	1 h 45 min
Kookruimtetemperatuur	63 °C
Aromatiseren	salie peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Varkensbuik

Minimale duur	24 h
Kookruimtetemperatuur	64 °C
Aromatiseren	laurier tijm marjolein peper zout
Aanbraden	achteraf in de bakoven of op de grill
Recepttip	zie het recept «Varkensbuik met pikante mangopuree», pagina 58

## Varkensfilet (medaillons)

30 min
à point: 59 °C
tijm laurier peper jeneverbes piment
achteraf in een zeer hete pan

## Heup (braadstuk)

2 h
63 °C
tijm marjolein knoflook peper
achteraf in een zeer hete pan

## Spareribs

24 h
64 °C
paprika curry honing
achteraf in de bakoven of op de grill
zie het recept «Curry spareribs met abrikozenchutney», pagina 56

# GAARTABEL LAM

## Nierstuk

Minimale duur	30 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 53 °C à point: 57 °C
Aromatiseren	boter rozemarijn sinaasappelschil
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Lamsnierstuk met olijvensaus en tomatencompote», pagina 62

## Lamsbout

Minimale duur	2 h 15 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 61 °C à point: 65 °C
Aromatiseren	rozemarijn olijfolie knoflook
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	

## Heup (braadstuk)

45 min
à point: 59 °C
bonenkruid rozemarijn
achteraf in een zeer hete pan

## Lamsschenkels

24 h
58 °C
laurier olijfolie
achteraf in een zeer hete pan
zie het recept «Ossobuco van lam op mediterrane wijze», pagina 66

# GAARTABEL GEVOGELTE

## Kippenborst

Minimale duur	1 h
Kookruimtetemperatuur	64 °C
Aromatiseren	sinaasappelschil, curry, peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Ciabatta met kippenborst», pagina 68

## Eendenborst

Minimale duur	35 min
Kookruimtetemperatuur	62 °C
Aromatiseren	sinaasappelschil, tijm, peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Eendenborst met aspergesalade», pagina 70

## Kippenpoten

Minimale duur	1 h 15 min
Kookruimtetemperatuur	71 °C
Aromatiseren	honing, raapzaadolie, chili
Aanbraden	achteraf in de bakoven of op de grill

## Kalkoenborst

Minimale duur	2 h
Kookruimtetemperatuur	64 °C
Aromatiseren	cranberry's, gedroogd, peper
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

# GAARTABEL WILD

## Reerug (braadstuk)

Minimale duur	1 h 15 min
Kookruimtetemperatuur	52 °C
Aromatiseren	rozemarijn, jeneverbessen, olijfolie
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan
Recepttip	zie het recept «Reerug met vijgen en kastanjecrème», pagina 76

## Reerug (medaillons)

Minimale duur	30 min
Kookruimtetemperatuur	52 °C
Aromatiseren	rozemarijn, jeneverbessen, olijfolie
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

# GAARTABEL PAARD

## Paardenfilet (braadstuk)

Minimale duur	1 h 45 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 55 °C, à point: 59 °C
Aromatiseren	tijm, marjolein, knoflook
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Paardenfilet (medaillons)

Minimale duur	45 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 55 °C, à point: 59 °C
Aromatiseren	tijm, marjolein, knoflook
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

# GAARTABEL STRUISVOGEL

## Struisvogelfilet (braadstuk)

Minimale duur	1 h 45 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 55 °C, à point: 59 °C
Aromatiseren	tijm, rozemarijn
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

## Struisvogelfilet (medaillons)

Minimale duur	45 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 55 °C, à point: 59 °C
Aromatiseren	tijm, rozemarijn
Aanbraden	achteraf in een zeer hete pan

# GAARTABEL VIS

## Bronforel

Minimale duur	25 min
Kookruimtetemperatuur	47 °C
Aromatiseren	chili, boter

## Zalm

Maximale duur	20 min
Kookruimtetemperatuur	saignant: 51 °C, à point: 55 °C
Aromatiseren	vanille, olijfolie
Recepttip	zie het recept «Gekonfijte zalm», pagina 80

## Forel

Maximale duur	30 min
Kookruimtetemperatuur	49 °C
Aromatiseren	boter, citroenschil, peterselie
Recepttip	zie het recept «Forel met bonen, aalbessen en uien», pagina 82

## Snoekbaars

Maximale duur	15 min
Kookruimtetemperatuur	55 °C
Aromatiseren	olijfolie, zout, peper
Recepttip	

## Tonijn (medaillons)

15 min
43 °C
boter, steranijs

## Zeeduivel

1 h
49 °C
citroenschil, peper

## Kabeljauw

20 min
60 °C
peterselie, citroenschil, peper

## Wolfsbaars, heel

45 min
62 °C
boter, venkelzaad
zie het recept «Wolfsbaars met venkel», pagina 92

# GAARTABEL SCHAALDIEREN

## Sint-jakobsschelpen

Minimale duur	25 min
Kookruimtetemperatuur	47 °C
Aromatiseren	gember, boter
Recepttip	

## Inktvis

Minimale duur	5 h
Kookruimtetemperatuur	79 °C
Aromatiseren	citroenschijfjes, laurier
Recepttip	zie het recept «Inktviscarpaccio», pagina 90

## Scampi

30 min
58 °C
olijfolie, sumak, citroenschil
zie het recept «Scampi met spek en mango-saffraan aioli», pagina 88

## Kreeftenstaart

20 min
55 °C
cayennepeper, citroenschijfjes, boter

### Deze informatie geldt voor vis en schaaldieren

Indien niet anders vermeld, gelden de gegevens in de gaartabel voor visfilets. De schaaldieren zijn vóór het garen gepeld.

De in de gaartabellen genoemde tijden voor vis en schaaldieren gelden voor 4 personen. Hierbij wordt uitgegaan van 180 g vis/schaaldieren per persoon.

In principe dient vis alleen met vacuümniveau 2 gevacumeerd te worden, aangezien vis gevoeliger op druk reageert dan vlees. Vissoorten met vast visvlees zoals zee-  
duivel of schaaldieren kunnen ook met niveau 3 worden gevacumeerd.

# GAARTABEL GROENTE

## Witte asperges, heel

Minimale duur	45 min
Kookruimtetemperatuur	85 °C
Aromatiseren	olijfolie    citroenschil en citroensap

## Rode bieten, in blokjes

Maximale duur	1 h 15 min
Kookruimtetemperatuur	92 °C
Aromatiseren	boter    zout    citroen    kervel
Recepttip	zie het recept «Rode bieten met gorgonzolamousse», pagina 102

## Wortels

Maximale duur	1 h
Kookruimtetemperatuur	85 °C
Aromatiseren	boter

## Kikkererwten

Maximale duur	7 h
Kookruimtetemperatuur	90 °C
Aromatiseren	water/bouillon: hoeveelheid die volgens de gegevens op de verpakking nodig is voor het inweken.    laurier    peper

## Deze informatie geldt voor groente en vruchten

De in de gaartabellen genoemde tijden gelden voor 4 personen.

Indien geen grotere hoeveelheden vloeistof nodig zijn (bijv. bij peulvruchten), kunnen groente en vruchten met niveau 2 worden gevacumeerd. Vastere soorten zoals wortelgroenten of ananas kunnen met niveau 3 worden gevacumeerd.

## Groene asperges, heel

30 min
85 °C
olijfolie    peper

## Venkel, in acht delen

1 h
85 °C
boter    zout    peper

## Groene linzen

4 h
90 °C
water/bouillon: hoeveelheid die volgens de gegevens op de verpakking nodig is voor het inweken.    laurier    peper

# GAARTABEL VRUCHTEN

## Pitvruchten (appels, peren)

heel	
Minimale duur	50 min
Kookruimtetemperatuur	85 °C
Aromatiseren	rode wijn    suikersiroop
Recepttip	

## Puree (in acht delen)

Minimale duur	30 min
Kookruimtetemperatuur	85 °C
Aromatiseren	suiker    citroen    kaneel

## Steenvruchten (pruimen, abrikozen),

### compote (gehalveerd)

Maximale duur	25 min
Kookruimtetemperatuur	85 °C
Aromatiseren	suiker    citroen    kaneel
Recepttip	zie het recept «Amaretto crème brûlée», pagina 106

## Ananas, in schijfjes, zonder stonk

Maximale duur	1 h
Kookruimtetemperatuur	75 °C
Aromatiseren	chili    vanille
Recepttip	zie het recept «Gearomatiseerde ananas met parfait van groene thee», pagina 110

## Meloen (galia, charentais), koud marineren

Maximale duur	20 min
Kookruimtetemperatuur	53 °C
Aromatiseren	munt    sinaasappel    likeur
Recepttip	zie het recept «Meloen met sinaasappel en vanille-saffraansaus», pagina 114

## Compote (in acht delen) / puree (in acht delen)

25 min
85 °C
suiker    citroen    kaneel
zie het recept «Appel-saffraan notenpoeder», pagina 108

## Ananas, zeer dunne schijfjes (carpaccio), met stonk

15 min
85 °C
chili    vanille