

# GARTABELLE KALB

## Filet am Stück

Minstdauer	<b>1 h 30 min – 2 h</b>
Garraumtemperatur	saignant: 55 °C    à point: 59 °C
Aromatisieren	Rosmarin    Thymian    Olivenöl
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Kalbsfilet im Kräutermantel», Seite 38

## Filet Medaillons

Minstdauer	<b>45 min</b>
Garraumtemperatur	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatisieren	Rosmarin    Thymian    Olivenöl
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Kalbsrücken am Stück

Minstdauer	<b>1 h 30 min</b>
Garraumtemperatur	à point: 60 °C
Aromatisieren	gemischte Kräuter    Dörrzwetschgen    Butter
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## falsches Filet (runder Mocken)

Minstdauer	<b>3 h</b>
Garraumtemperatur	à point: 57 °C
Aromatisieren	Rosmarin    Thymian
Anbraten	vorher in sehr heisser Pfanne oder gar nicht (f. Vitello Tonnato)
Rezepthinweis	z. B. für Vitello tonnato

## Kalbskotelettbraten

Minstdauer	<b>2 h 30 min</b>
Garraumtemperatur	à point: 60 °C
Aromatisieren	Thymian    Pfefferkörner
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Kalbshaxen

Minstdauer	<b>14 h</b>
Garraumtemperatur	64 °C
Aromatisieren	Fond    Zwiebeln
Anbraten	vorher in sehr heisser Pfanne

## Kalbsbäckchen

Minstdauer	<b>8 h</b>
Garraumtemperatur	78 °C
Aromatisieren	Fond    Sauce    Zwiebeln
Anbraten	vorher in heisser Pfanne

### Diese Informationen betreffen alle Fleisch-Gartabellen

Sofern das Fleisch nur mit kleinen Mengen Flüssigkeit vakuumiert wird (z. B. Öl zum Aromatisieren), kann die Vakuumierstufe 3 benutzt werden. Bei grösseren Flüssigkeitsmengen, z. B. wenn das Fleisch bereits mit der Sauce vakuumiert wird, maximal Stufe 2 benutzen.

Die Zeitangaben in den Fleisch-Gartabellen beziehen sich jeweils auf die Menge für 4 Personen. Pro Person wurde mit 150 g Fleisch gerechnet.

Das Fleisch kann nach Erreichen der Kerntemperatur noch bis zu 1h länger im Garraum belassen werden.

# GARTABELLE

## RIND

### Rindsteak am Stück

Minstdauer	<b>2 h</b>
Garraumtemperatur	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatisieren	Thymian
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Rindsteak Estragon Honig», Seite 46

### Entrecote am Stück

Minstdauer	<b>2 h 30 min</b>
Garraumtemperatur	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatisieren	Thymian    Rosmarin
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

### Hohrücken am Stück

Minstdauer	<b>2 h 30 min</b>
Garraumtemperatur	à point: 61 °C
Aromatisieren	Thymian    Majoran    Knoblauch    Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

### Huft am Stück

Minstdauer	<b>2 h 30 min</b>
Garraumtemperatur	à point: 61 °C
Aromatisieren	Thymian    Majoran    Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

### Gulasch/ Voressen

Minstdauer	<b>36 h</b>
Garraumtemperatur	58 °C
Aromatisieren	Fond/Sauce    Peperoni    Zwiebeln
Anbraten	vorher in heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Boeuf Bourignon», Seite 44

### Rindsteak Medaillons

<b>45 min</b>
saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Thymian
nachher in sehr heisser Pfanne

### Entrecote Steaks

<b>35 min</b>
saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Thymian    Rosmarin
nachher in sehr heisser Pfanne

### Hohrücken Steaks

<b>35 min</b>
à point: 61 °C
Thymian    Majoran    Knoblauch    Pfeffer
nachher in sehr heisser Pfanne

### Schulterbraten

<b>48 h</b>
62 °C
Fond    Zwiebeln    Karotten
vorher in heisser Pfanne

# GARTABELLE SCHWEIN

## Filet am Stück

Minstdauer	1 h 15 min
Garraumtemperatur	à point: 59 °C
Aromatisieren	Thymian Lorbeer Pfeffer Wacholder Piment
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Schweinsfilet im Holundersaft», Seite 60

## Nierstück

Minstdauer	1 h 45 min
Garraumtemperatur	63 °C
Aromatisieren	Salbei Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Schweinebauch

Minstdauer	24 h
Garraumtemperatur	64 °C
Aromatisieren	Lorbeer Thymian Majoran Pfeffer Salz
Anbraten	nachher im Backofen oder auf dem Grill
Rezepthinweis	siehe Rezept «Schweinebauch mit scharfem Mangopüree», Seite 58

## Filet Medaillons

30 min
à point: 59 °C
Thymian Lorbeer Pfeffer Wacholder Piment
nachher in sehr heisser Pfanne

## Huft am Stück

2 h
63 °C
Thymian Majoran Knoblauch Pfeffer
nachher in sehr heisser Pfanne

## Spareribs

24 h
64 °C
Paprika Curry Honig
nachher im Backofen oder auf dem Grill
siehe Rezept «Curry-Spareribs mit Aprikosenchutney», Seite 56

# GARTABELLE LAMM

## Nierstück

---

Minstdauer	<b>30 min</b>
Garraumtemperatur	saignant: 53 °C    à point: 57 °C
Aromatisieren	Butter    Rosmarin    Orangenschale
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Lammierstück mit Olivensauce und Tomatenkompott», Seite 62

## Gigot am Stück

---

Minstdauer	<b>2 h 15 min</b>
Garraumtemperatur	64 °C
Aromatisieren	Rosmarin    Olivenöl    Knoblauch
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	

## Huft am Stück

---

Minstdauer	<b>45 min</b>
Garraumtemperatur	à point: 59 °C
Aromatisieren	Bohnenkraut    Rosmarin
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Haxe

---

Minstdauer	<b>24 h</b>
Garraumtemperatur	58 °C
Aromatisieren	Lorbeer    Olivenöl
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Ossobuco vom Lamm mediterran», Seite 66

# GARTABELLE GEFLÜGEL

## Pouletbrust

Minstdauer	1 h
Garraumtemperatur	64 °C
Aromatisieren	Orangenschale Curry Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Ciabatta mit Pouletbrust», Seite 68

## Entenbrust

Minstdauer	35 min
Garraumtemperatur	62 °C
Aromatisieren	Orangenschale Thymian Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Entenbrust mit Spargelsalat», Seite 70

## Pouletschenkel

Minstdauer	1 h 15 min
Garraumtemperatur	71 °C
Aromatisieren	Honig Rapsöl Chili
Anbraten	nachher im Backofen oder auf dem Grill

## Truthahnbrust

Minstdauer	2 h
Garraumtemperatur	64 °C
Aromatisieren	Cranberries getrocknet Pfeffer
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

# GARTABELLE WILD

## Rehrücken am Stück

Minstdauer	1 h 15 min
Garraumtemperatur	52 °C
Aromatisieren	Rosmarin Wacholderbeeren Olivenöl
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne
Rezepthinweis	siehe Rezept «Rehrücken mit Feigen und Marronicrème», Seite 76

## Rehrücken Medaillons

Minstdauer	30 min
Garraumtemperatur	52 °C
Aromatisieren	Rosmarin Wacholderbeeren Olivenöl
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

# GARTABELLE PFERD

## Pferdefilet am Stück

Minstdauer	<b>1 h 45 min</b>
Garraumtemperatur	saignant: 55 °C    à point: 59 °C
Aromatisieren	Thymian    Majoran    Knoblauch
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Pferdefilet Medaillons

<b>45 min</b>
saignant: 55 °C    à point: 59 °C
Thymian    Majoran    Knoblauch
nachher in sehr heisser Pfanne

# GARTABELLE STRAUSS

## Straussenfilet am Stück

Minstdauer	<b>1 h 45 min</b>
Garraumtemperatur	saignant: 55 °C    à point: 59 °C
Aromatisieren	Thymian    Rosmarin
Anbraten	nachher in sehr heisser Pfanne

## Straussenfilet Medaillons

<b>45 min</b>
saignant: 55 °C    à point: 59 °C
Thymian    Rosmarin
nachher in sehr heisser Pfanne

# GARTABELLE FISCH

## Saibling

Minstdauer	25 min
Garraumtemperatur	47 °C
Aromatisieren	Chili Butter

## Lachs

Maximaldauer	20 min
Garraumtemperatur	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatisieren	Vanille Olivenöl
Rezepthinweis	siehe Rezept «Confierter Lachs», Seite 80

## Forelle

Maximaldauer	1 h
Garraumtemperatur	49 °C
Aromatisieren	Butter Zitronenschale Petersilie
Rezepthinweis	siehe Rezept «Forelle-Bohnen Johannisbeeren-Zwiebeln», Seite 82

## Zander

Maximaldauer	15 min
Garraumtemperatur	55 °C
Aromatisieren	Olivenöl Salz Pfeffer
Rezepthinweis	

## Thunfisch Medaillons

15 min
43 °C
Butter Sternanis

## Seeteufel

1 h
saignant: 51 °C à point: 55 °C
Zitronenschale Pfeffer

## Kabeljau

20 min
60 °C
Petersilie Zitronenschale Pfeffer

## Wolfsbarsch ganz

45 min
62 °C
Butter Fenchelsamen
siehe Rezept «Wolfsbarsch mit Fenchel», Seite 92

### Diese Informationen gelten allgemein für Fisch und Krustentiere

Wenn nicht anders erwähnt, handelt es sich in der Gartabelle um Fischfilets. Die Krustentiere wurden vor dem Garen geschält.

Die Zeitangaben in den Fisch- und Krustentier-Gartabellen beziehen sich jeweils auf die Menge für 4 Personen. Pro Person wurde mit 180 g Fisch/Krustentieren gerechnet.

Grundsätzlich sollte Fisch nur mit Vakuumstufe 2 vakuumiert werden, da er empfindlicher auf Druck reagiert als Fleisch. Festfleischige Fische wie Seeteufel oder Krustentiere können auch mit Stufe 3 vakuumiert werden.

# GARTABELLE KRUSTENTIERE

## Jakobsmuscheln

---

Minstdauer	25 min
Garraumtemperatur	47 °C
Aromatisieren	Ingwer Butter
Rezepthinweis	

## Tintenfisch

---

Minstdauer	5 h
Garraumtemperatur	79 °C
Aromatisieren	Zitronenschale Lorbeer
Rezepthinweis	siehe Rezept «Tintenfisch-Carpaccio», Seite 90

## Scampi

---

Minstdauer	30 min
Garraumtemperatur	58 °C
Aromatisieren	Olivenöl Sumach Zitronenschale
Rezepthinweis	siehe Rezept «Speck-Scampi mit Mango-Safran-Aioli», Seite 88

## Hummerschwanz

---

Minstdauer	20 min
Garraumtemperatur	55 °C
Aromatisieren	Cayennepfeffer Zitronenschale Butter



# GARTABELLE GEMÜSE

## Weisser Spargel ganz

Minstdauer	45 min
Garraumtemperatur	85 °C
Aromatisieren	Olivenöl   Zitronenschale und -saft

## Randen in Würfeln

Maximaldauer	1 h 15 min
Garraumtemperatur	92 °C   à point: 55 °C
Aromatisieren	Butter   Salz   Zitrone   Kerbel
Rezepthinweis	siehe Rezept «Randen mit Gorgonzola-Mousse», Seite 102

## Karotten

Maximaldauer	1 h
Garraumtemperatur	85 °C
Aromatisieren	Butter

## Kichererbsen

Maximaldauer	7 h
Garraumtemperatur	90 °C
Aromatisieren	Wasser/Bouillon: Menge, die gemäss Packungsangabe zum Einweichen benötigt wird.   Lorbeer   Pfeffer

## Grüner Spargel ganz

30 min
85 °C
Olivenöl   Pfeffer

## Fenchel in Achteln

1 h
85 °C
Butter   Salz   Pfeffer

## Grüne Linsen

4 h
90 °C
Wasser/Bouillon: Menge, die gemäss Packungsangabe zum Einweichen benötigt wird.   Lorbeer   Pfeffer

## Diese Informationen gelten für Gemüse und Früchte

Die Zeitangaben in den Tabellen beziehen sich jeweils auf die Menge für 4 Personen.

Sofern keine grössere Flüssigkeitsmenge dabei ist (z.B. bei Hülsenfrüchten), können Gemüse und Früchte mit Stufe 2 vakuumiert werden. Festere Sorten wie Wurzelgemüse oder Ananas können mit Stufe 3 vakuumiert werden.

# GARTABELLE FRÜCHTE

## Kernobst (Äpfel, Birnen)

### Ganz

Minstdauer	50 min
Garraumtemperatur	85 °C
Aromatisieren	Rotwein      Zuckersirup
Rezepthinweis	

### Püree (in Achtel)

Minstdauer	30 min
Garraumtemperatur	85 °C
Aromatisieren	Zucker      Zitrone      Zimt

## Steinobst (Zwetschgen, Aprikosen)

### Kompott (halbiert)

Maximaldauer	25 min
Garraumtemperatur	85 °C
Aromatisieren	Zucker      Zitrone      Zimt
Rezepthinweis	siehe Rezept «Amaretto crème brûlée», Seite 106

### Ananas, in Schnitzen ohne Strunk

Maximaldauer	1 h
Garraumtemperatur	75 °C
Aromatisieren	Chili      Vanille
Rezepthinweis	siehe Rezept «Aromatisierte Ananas mit Grünteeparfait», Seite 110

### Melonen (Galia, Charentais), kalt marinieren

Maximaldauer	20 min
Garraumtemperatur	53 °C
Aromatisieren	Minze      Orange      Likör
Rezepthinweis	siehe Rezept «Melone mit Orange, Vanille-Safransauce», Seite 114

### Kompott (in Achtel) / Püree (in Achtel)

30 min
85 °C
Zucker      Zitrone      Zimt
Siehe Rezept «Apfel-Safran-Nusspulver», Seite 108

### Ananas, sehr dünne Scheiben (Carpaccio) mit Strunk

15 min
85 °C
Chili      Vanille