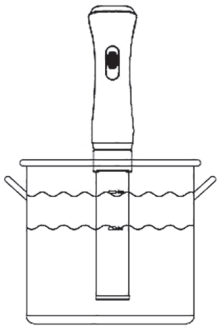
Betty Bossi

# Sous-Vide-Garer «Profi»

## Vorbereitung



Geben Sie Wasser in ein hohes, stabiles und hitzebeständiges Gefäss (Topf oder Schüssel), und klemmen Sie den Sous-Vide-Garer «Profi» am Gefässrand fest. **Wichtig:** Die Gefässhöhe muss mindestens 15 cm betragen. Achten Sie darauf, dass der Wasserspiegel zwischen der «MIN»- und der «MAX»-Markierung liegt.

## Welches Zubehör wird benötigt?

Ganz einfach geht es mit dem Starter-Set «VAC» (Art.-Nr. 24930) von Betty Bossi. Es enthält 10 grosse und 10 kleine Vakuumbeutel sowie eine praktische Handpumpe. Falls Sie bereits im Besitz einer elektrischen Vakuummaschine sind, können Sie diese verwenden. Achten Sie darauf, dass die Beutel hitzebeständig und für das Sous-Vide-Garen geeignet und dicht verschlossen sind.

## Tipps und Tricks

**Anbraten/Grillieren**

Fleischstücke werden grundsätzlich ohne vorheriges Anbraten in den Vakuumbeutel gegeben. Wir empfehlen, nach Ablauf der Garzeit das Gargut kurz anzubraten oder zu grillieren. Dies verleiht dem Gargut feine Röstaromen.

**Noch mehr Aromen**

Geben Sie zum Beispiel einige frische Kräuter und etwas Butter in den Vakuumbeutel. Das Aroma des Garguts kann so individuell verfeinert werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

**Silikondeckel**

Verwenden Sie für das Sous-Vide-Garen immer den mitgelieferten Sous-Vide-Deckel. So wird ein stundenlanges Sous-Vide-Garen praktisch ohne Wasserverlust möglich.

**Warmhalten**

Nach Ablauf der Garzeit kann das Gargut bei ausgeschaltetem Gerät bis zu 1 Stunde im warmen Wasser warm gehalten werden.

## Anzeige/Bedienung

**A Drehrad**
Einstellen von Wassertemperatur und Garzeit

**B Wassertemperatur**
Zeigt die *eingestellte* Wassertemperatur

**C Wassertemperatur**
Zeigt die *aktuelle* Wassertemperatur

**D Garzeit**
Zeigt die eingestellte Garzeit in *hh:mm*

**E Verstrichene Garzeit**
Zeigt die bereits verstrichene Garzeit

**F EIN/AUS-Taste**

**G SET-Taste**

## Kurzanleitung

1. **Einschalten:** EIN/AUS-Taste **5 Sekunden** drücken zum Einschalten.
2. **Wassertemperatur:** mit Drehrad einstellen.
3. **Garzeit:** SET-Taste drücken, dann mit Drehrad *hh* einstellen. SET-Taste erneut drücken, dann mit Drehrad *mm* einstellen. Warten bis die Zeitanzeige nicht mehr blinkt.
4. **Start Aufwärmen:** EIN/AUS-Taste kurz drücken, Gerät startet und heizt auf. Wenn die Wassertemperatur erreicht ist, ertönt alle 3 Sekunden ein akkustisches Signal.
5. **Start Garen:** Gargut einlegen und SET-Taste **2 Sekunden** drücken bis ein einmaliger Piep ertönt.

**Betty Bossi AG** Postfach Telefon +41 (0) 44 209 19 29
Bürglistrasse 29 CH-8021 Zürich/Switzerland **www.bettybossi.ch**

# Fleisch

| Rind | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Chateaubriand (Filetkopf) | ca. 800 g | 2 Std. 15 Min. | 57 °C | À Point |
| Rindsfilet (Mittelstück) | ca. 600 g | 1 Std. 45 Min. | 57 °C | À Point |
| Filet-Beefsteak | ca. 200 g / 3 cm | 50 Min. | 57 °C | À Point |
| Tournedos | ca. 100 g / 2 cm | 30 Min. | 57 °C | À Point |
| Roastbeef | ca. 800 g | 3 Std. | 57 °C | À Point |
| Entrecote double | ca. 400 g / 4 cm | 1 Std. 20 Min. | 57 °C | À Point |
| Entrecote | ca. 200 g / 2 cm | 45 Min. | 57 °C | À Point |
| Rindshuft | ca. 800 g | 3 Std. 20 Min. | 59 °C | À Point |
| Rindshuftdeckel | ca. 600 g | 48 Std. | 66 °C | Bien cuit |
| Rumpsteak | ca. 200 g / 1 cm | 50 Min. | 58 °C | À Point |
| Hohrücken | ca. 800 g | 3 Std. 30 Min. | 59 °C | À Point |
| Hohrückensteak | ca. 200 g / 2 cm | 45 Min. | 61 °C | À Point |
| Rindsschulterbraten | ca. 1 kg | 48 Std. | 66 °C | Bien cuit |
| Kutteln, Sauce separat zubereitet | ca. 600 g | 18 Std. | 66 °C | Bien cuit |

| Kalb | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Kalbsfilet | ca. 800 g | 1 Std. 30 Min. | 61 °C | À Point |
| Kalbsmedaillon | ca. 80 g / 3 cm | 50 Min. | 61 °C | À Point |
| Kalbsnierstück | ca. 800 g | 2 Std. 30 Min. | 62 °C | À Point |
| Kalbssteak | ca. 150 g / 2 cm | 50 Min. | 61 °C | À Point |
| Runde Nuss | ca. 800 g | 2 Std. 30 Min. | 62 °C | À Point |
| Kalbskotelett | ca. 250 g | 1 Std. 15 Min. | 61 °C | À Point |
| Kalbshaxe | ca. 200 g | 12 Std. | 66 °C | Bien cuit |
| Kalbsmilken | ca. 500 g | 2 Std. 30 Min. | 61 °C | À Point |

| Schwein | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Schweinsfilet (2 Stück) | ca. 800 g | 1 Std. 5 Min. | 61 °C | Bien cuit |
| Schweinsmedaillon | ca. 80 g / 3 cm | 45 Min. | 61 °C | Bien cuit |
| Schweinsnierstück | ca. 800 g | 2 Std. 30 Min. | 63 °C | Bien cuit |
| Schweinssteak (Hals) | ca. 150 g | 1 Std. | 63 °C | Bien cuit |
| Rippli (roh) gesalzen, ungeräuchert | ca. 300 g | 1 Std. 15 Min. | 65 °C | Bien cuit |
| falsches Schweinsfilet (runder Mocken) | ca. 300 g | 3 Std. 30 Min. | 65 °C | Bien cuit |
| Spareribs (am Stück) | ca. 400 g | 36 Std. | 61 °C | Bien cuit |
| Schweinebauch | ca. 700 g | 24 Std. | 66 °C | Bien cuit |

| Lamm | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Lammnierstück | ca. 200 g / 3 cm | 35 Min. | 56 °C | À Point |
| Lammfilet | ca. 80 g / 2 cm | 35 Min. | 56 °C | À Point |
| Lammhüftli | ca. 220 g | 1 Std. 10 Min. | 62 °C | À Point |
| Lammkotelett | ca. 100 g | 40 Min. | 57 °C | À Point |

| Poulet | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Pouletbrust | ca. 150 g | 50 Min. | 66 °C | Bien cuit |
| Pouletinnenfilet | ca. 60 g | 35 Min. | 66 °C | Bien cuit |
| Pouletschenkel | | 2 Std. 15 Min. | 66 °C | Bien cuit |
| Entenbrust | ca. 200 g | 1 Std. 30 Min. | 62 °C | Bien cuit |

# Fisch und Meeresfrüchte

| Süsswasserfische | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Lachsfilet | ca. 2½ cm | 30 Min. | 57 °C | |
| Forellenfilet | | 25 Min. | 59 °C | |
| Felchenfilet | | 25 Min. | 59 °C | |
| Eglifilet | | 20 Min. | 59 °C | |
| Hechtfilet | | 25 Min. | 59 °C | |
| Zanderfilet | | 30 Min. | 59 °C | |

| Salzwasserfische | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Seezungenfilet | | 20 Min. | 57 °C | |
| Dorschfilet/Kabeljaufilet | ca. 2½ cm | 30 Min. | 59 °C | |
| Wolfsbarschfilet | | 30 Min. | 59 °C | |

| Meeresfrüchte | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| geschälte rohe Crevettenschwänze | | 20 Min. | 62 °C | |
| Jakobsmuscheln | ca. 2½ cm | 20 Min. | 57 °C | |
| Calamares tiefgekühlt, aufgetaut (Tentakel ganz, Kopf in Streifen geschnitten) | | 2 Std. 10 Min. | 60 °C | |
| Krake gereinigt, tiefgekühlt, aufgetaut (Tentakel ganz, Kopf in Streifen geschnitten) | | 4 Std. 30 Min. | 78 °C | |

## Wichtiger Hinweis:

Fisch ohne Haut Sous-Vide-Garen! Fische können nach dem Sous-Vide-Garen nicht angebraten werden.

# Gemüse

| | Gewicht/Dicke | Garzeit | Wassertemperatur | Garstufe |
|---|---|---|---|---|
| Aubergine (in Stängeli oder Scheiben) | ca. 1 cm | 10 Min. | 95 °C | |
| Blattspinat | | 10 Min. | 95 °C | |
| grüne Bohnen | | 1 Std. 15 Min. | 95 °C | |
| Broccoli (in Röschen) | | 35 Min. | 95 °C | |
| Blumenkohl (in Röschen) | | 35 Min. | 95 °C | |
| Chicorée (halbiert) | | 25 Min. | 95 °C | |
| Fenchel (halbiert, in Scheiben) | ca. 1 cm | 30 Min. | 95 °C | |
| Grünkohl (in Streifen) | ca. 1 cm | 15 Min. | 95 °C | |
| fest kochende Kartoffeln (geschält, in Scheiben) für Salat | ca. 1 cm | 20 Min. | 95 °C | |
| fest kochende Kartoffeln (geschält, halbiert) für Salzkartoffeln | ca. 2½ cm | 40 Min. | 95 °C | |
| Kohlrabi (geschält, halbiert, in Scheiben) | ca. 1 cm | 25 Min. | 95 °C | |
| Kürbis (geschält, in Würfeln) | ca. 2 cm | 30 Min. | 95 °C | |
| Lauch (in Scheiben) | ca. 1 cm | 30 Min. | 95 °C | |
| Pastinaken (geschält, in Stängeli) | ca. 1 cm | 25 Min. | 95 °C | |
| Peperoni (in Streifen) | ca. 1 cm | 10 Min. | 95 °C | |
| Pilze (evtl. in Scheiben) | | 15 Min. | 95 °C | |
| Randen (geschält, in Vierteln, in Scheiben) | ca. 1 cm | 1 Std. | 95 °C | |
| Romanesco (in Röschen) | | 35 Min. | 95 °C | |
| Rosenkohl (ganz) | | 25 Min. | 95 °C | |
| Rotkabis (halbiert, in Streifen) | | 2 Std. 30 Min. | 95 °C | |
| Rüebli (geschält, in Stängeli oder Scheiben) | ca. 1 cm | 25 Min. | 95 °C | |
| Schwarzwurzeln (geschält, 1½ cm Ø, in Stängeli) | ca. 3 cm | 45 Min. | 95 °C | |
| Sellerie (geschält, in Stängeli) | ca. 1 cm | 25 Min. | 95 °C | |
| grüne Spargeln (unterer hölzerner Teil abgeschnitten) | | 25 Min. | 95 °C | |
| weisse Spargeln (geschält) | | 35 Min. | 95 °C | |
| Tomaten (in Vierteln, entkernt ) | | 5 Min. | 95 °C | |
| Weisskabis (halbiert, in Streifen) | | 2 Std. 30 min | 95 °C | |
| Wirz (halbiert, in Streifen) | ca. 1 cm | 15 Min. | 95 °C | |
| Zucchini (in Stängeli oder Scheiben) | ca. 1 cm | 10 Min. | 95 °C | |

## Wichtiger Hinweis:

Das Gemüse so flach wie möglich in den Vakuumbeutel legen und vakuumieren.