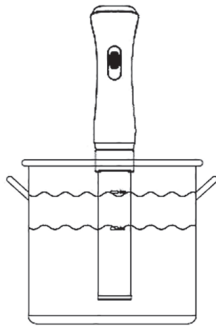


## Sous-Vide-Garer «Profi»

### 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 Vakuumbutel sowie eine praktische Handpumpe. Falls Sie bereits im Besitz einer elektrischen Vakuummachine 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 Vakuumbutel 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 Vakuumbutel. 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 akustisches Signal.
5. **Start Garen:** Gargut einlegen und SET-Taste **2 Sekunden** drücken bis ein einmaliger Piep ertönt.

# 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. 2 ½ 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, 1 ½ 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 Vakuumbutel legen und vakuumieren.