

# Sous Vide

.... das Geheimnis von Köchen und Restaurants

Wenn Sie jemals ein himmlisches Steak in einem schicken Restaurant gegessen haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es im Sous-Vide- Verfahren zubereitet wurde. Der Prozess, in Vakuumbeuteln verpacktes Fleisch in einem genau temperierten Wasserbad zu kochen (bzw. zu erhitzen), ist nicht neu. Sous-Vide wurde in den 1970er Jahren vom französischen Koch Georges Pralus perfektioniert. Seitdem wird es von vielen gehobenen Restaurants verwendet und ist erst seit kurzem bei Hobbyköchen sehr beliebt (und erschwinglich).

Hier möchte ich meine Erkenntnisse aufschreiben. Ein besonderes Interesse gilt mir dabei, die Kombination von Sous Vide und Grill aber auch Fisch und Geflügel. Ich erhoffe mir auch einen Vorteil, neben der Haptik, einen weiteren des Geschmack, denn beim Garprozess und den dabei entstehenden Fond/Jus sollte etwas intensiver sein. Auch die Zubereitung mit Kräutern, Gewürze und Gemüse erhoffe ich mir einen erheblichen Gewinn und Konzentration der Geschmäcker.

Sous Vide Gartemperaturen grobes Temperatur-Fenster:

Gericht:	Ziel-Temperatur:	ca. Garzeit
Steaks	50 - 52 °C	60 min. pro cm Fleischdicke
R-Gulasch	75 °C	10 - 12 Std.
Schweinefleisch	54 - 58 °C	45 min. pro cm Fleischdicke
Geflügelbrust	66 - 70 °C	90 min. pro cm Fleischdicke
Lammfleisch	52 - 56 °C	40 min. pro cm Fleischdicke
Fisch	48 - 68 °C	30 min. pro cm Fleischdicke
Gemüse (weich)	85 °C	30 - 45 min.
Gemüse (fest)	85 °C	60 - 120 min.
Rippchen	60 - 65 °C	120 min. pro cm Fleischdicke

Eine weitere Tabelle mit weiteren Produkten und Zeiten finden Sie hier: —>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Vakuumgaren>

Viele weitere nützliche Infos und Rezepte zum Thema: —> <https://culivac.com/sous-vide-rezepte/>

[Rinderroulade](#) Bürgerlich

[Perfektes Steak](#) mit Sous Vide

[Hähnchenbrust-Sousviede](#) mit Limone

[Rotbarschfilet-Sousviede](#) mit Kräuterschaum

## F flanksteak-Sousviede

---

## Essen und Mehr

From:

<https://ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

[https://ddws.de/sousvide:sous\\_vide:start?rev=1774884667](https://ddws.de/sousvide:sous_vide:start?rev=1774884667)

Last update: **30.03.2026 17:31**

