

## NIEDERGARTABELLEN THERMOMIX VAROMA

Niedergartabelle im PDF-Format zum ausdrucken

Erklärungen zu den Niedergartabellen:

Die Varomatemperaturen sind gewissen Schwankungen unterworfen, wodurch dies einen gewissen Einfluss auf die Gardauer haben kann. Es ist deshalb nur wichtig, auf die Kerntemperatur des Fleisches zu achten. Nur die Kerntemperatur des Gargutes ist massgebend für die Dauer der Garzeit im Varoma.

Nur die in den Tabellen angegebenen Kerntemperaturen sind massgebend für den Gar-Prozess! Die "Zeit im Varoma" sind lediglich Richtwerte und beziehen sich auf das jeweils angegebene Gewicht der betreffenden Fleischsorte. Bei gewichtsmässig kleineren Fleischmengen verkürzen sich die Garzeiten ("Zeit im Varoma") und bei grösseren Fleischmengen wie angegeben, verlängern sich die Garzeiten ("Zeit im Varoma").

Das Fleisch würzen und Vakuumieren danach in den Varoma

Um 80 Grad im Varoma zu erreichen muss die Temperatur auf 100 Grad im Display eingestellt werden.

Den Mixtopf unbedingt mit 1 Liter Wasser auffüllen stetige Kontrolle ob genug Wasser sich noch im Topf befindet bei Bedarf nachfüllen

### Rindfleisch

Fleischbezeichnung Anbratzeit Varomatemperatur Kerntemperatur

Chateaubriand (ca. 800g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Entrecôtes (je ca. 200g) ca. 40 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Entrecôtes doubles (je ca. 6 Min. ca. 50 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filet (ca. 800 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filet (ca. 1150 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filetbeefsteaks (je ca. 180 g) ca. 40 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filets mignons (je ca. 70g) ca. 20 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Hohrücken (ca. 800 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Hohrücken (ca. 3,2 kg) ca. 4½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Hohrückensteaks (je ca. 200g) ca. 45 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Huft (ca. 800 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Roastbeef (ca. 800 g - 1 kg) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Roastbeef (ca. 3,90 kg) ca. 5 Std. 80 Grad 64 Grad (demi-anglais)

Rumpsteaks (je ca. 200g) ca. 50 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Tournedos (je ca. 100 g) ca. 30 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Die Garstufe für Rindfleisch in unseren Rezepten ist immer "à point" gemeint (d. h. Kerntemperatur 55 Grad). Wer das Fleisch lieber etwas mehr gegart mag, kann die Kerntemperatur auf 60 Grad ansteigen lassen. Wird das Fleisch "saignant" gewünscht, verkürzt sich die Garzeit etwas und die Kerntemperatur liegt dann bei etwa 50 - 55 Grad. Die geläufigen Fachausdrücke für die Garstufen von Fleisch sind vollständigkeitshalber am Ende dieser Seite detailliert aufgeführt. Welche Garstufe gewünscht wird ist Geschmackssache und ist jedem selbst überlassen.

### Kalbfleisch

Fleischbezeichnung Anbratzeit Zeit in Varoma Varomatemperatur Kerntemperatur

Falsches Filet (ca. 600g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filet (ca. 800g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Filet (ca. 1150 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Hohrücken am Stück (ca. 800g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Kalbshuftsteaks (je ca. 200g) ca. 30 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Koteletts (je ca. 200 g) ca. 40 Min. 80 Grad 60 Grad \*

Koteletts am Stück (ca. 1 kg) ca. 2 Std. 80 Grad 60 Grad \*

Medaillons (je ca. 80 g) ca. 40 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Nierstück am Stück (ca. 800 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Nierstücksteaks (je ca. 200g) ca. 30 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Runde Nuss (ca. 800g) ca. 2 Std. 80 Grad 60 Grad

\* Anmerkung

Bei Koteletts beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

### Pferde-, Fohlen- und Eselfleisch

Fleischbezeichnung Arbeitszeit im Varoma Varomatemperatur Kerntemperatur

Pferde-Filet (ca. 800 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Pferde-Filet (ca. 1150 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Pferde-Filetbeefsteaks (je ca. 180 g) ca. 40 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Pferde-Filets mignons (je ca.70g) ca. 20 Min. 80 Grad 55 Grad (à point)

Fohlen-Filet (ca. 800 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Fohlen-Filet (ca. 1150 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Esel-Filet (ca. 800 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

Esel-Filet (ca. 1150 g) ca. 2 Std. 80 Grad 55 Grad (à point)

## Schweinefleisch (gilt auch für Wildschweinefleisch)

Fleischbezeichnung Anbratzeit Zeit im Varoma Varomatemperatur Kerntemperatur

Filet (ca. 400 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 60 - 65 Grad

Koteletts (je ca. 200 g) ca. 45 Min. 80 Grad 60 - 65 Grad \*

Koteletts am Stück (ca. 1 kg) ca. 3 ½ Std. 80 Grad 60 - 65 Grad \*

Medaillons (je ca. 80g) ca. 40 Min. 80 Grad 60 - 65 Grad

Nierstück am Stück (ca. 800 g) ca. 1½-2 Std. 80 Grad 60 - 65 Grad

Nierstück am Stück (ca. 1700 g) ca. 2-2½ Std. 80 Grad 60 - 65 Grad

Nuss (ca. 800 g) ca. 2 Std. 80 Grad 60 - 65 Grad

Schweinehals (ca. 800 g) ca. 3 Std. 80 Grad 60 - 65 Grad

Wildschweinerücken (ca. 3 kg) ca. 4¼-4¾ Std. 80 Grad 60 - 65 Grad \*

\* Anmerkung

Beim Wildschweinerücken beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

## Lammfleisch

Fleischbezeichnung Anbratzeit Zeit im Varoma Varonatemperatur Kerntemperatur

Lammgigot (ca. 2 kg) mit Knochen ca. 2 ½ Std. 80 Grad 60 Grad \*

Lammhüftli (je ca. 200 g) ca. 1 Std. 80 Grad 55 Grad

Lammhüftli (je ca. 200g), gefüllt ca. 1 Std. 80 Grad 55 Grad

Lammnierstücke (je ca. 200g) ca. 30 Min. 80 Grad 55 Grad

Lammrack (Carrés, je ca. 400 g) ca. 1½ Std. 80 Grad 55 Grad

\* Anmerkung

Beim Lammgigot beziehungsweise bei allen mit einem Stern markierten Fleischsorten muss die Kerntemperatur am Knochen zu gemessen werden!

## Geflügel- \* / Kaninchen- / Hirsch- / Reh-Fleisch

Fleischbezeichnung    Arbeitszeit im Varoma    Varomatemperatur    Kerntemperatur

Entenbrüstli \* (je ca. 200 g) ca. 40 Min. 90 Grad \* 65 Grad

Perlhuhnbrüstli \* (je ca. 180 g) ca. 50 Min. 90 Grad \* 70 Grad

Pouletbrüstli \* (je ca. 180 g) ca. 50 Min. 90 Grad \* 70 Grad

Pouletröllchen \* (je ca. 180 g) ca. 50 Min. 90 Grad \* 70 Grad

Rehbäggli (ca. 400g) ca. 1 Std. 80 Grad 60 Grad

Reh-Medallions (je ca. 80g) ca. 50 Min. 80 Grad 60 Grad

Rehfilet (ca. 1 kg) ca. 1¼ Std. 80 Grad 60 Grad

Rehrücken (ca. 2 kg) ca. 4 Std. 80 Grad 60 Grad

Hirschrücken (ca. 3,2 kg) ca. 5 Std. 80 Grad 60 Grad

Hirsch-Entercôte (je ca. 150g) ca. 55-65 Min. 80 Grad 60 Grad

Kaninchenschenkel (je ca. 200g) ca. 1¼ Std. 80 Grad 65 Grad

\* Anmerkung

Geflügelfleisch wird immer bei einer Varomatemperatur von 90 Grad gegart und ohne Knochenanteil. Ganze Geflügel wie etwa Enten, Hühnchen etc. sind nicht zum Niedergaren am Stück geeignet, jedoch magere Teile wie etwa Bruststücke sehr wohl, sofern die Fettanteile vorher entfernt wurden, besonders bei der Ente.

Fleischsorten welche sich nicht zum Niedergaren eignen

Nicht geeignet sind Muskelfleischstücke welche von den Tieren stark beansprucht werden und deshalb schon von der Struktur her weniger zart sind, oder Fleischstücke, welche einen vermehrten Anteil an Fett und/oder Sehnen aufweisen. Dazu gehören Beispielsweise Hals, Brust, Stotzen, Unterspälte, Haxen, aber auch Rollbraten und Fleischsorten mit hohem Knochenanteil wie Kaninchen oder Geflügel.

## Garstufen beim Fleisch

- blau, roh, (engl.: raw, franz.: bleu): Das Fleisch ist innen noch fast roh. Es hat eine braune, dünne Kruste.
- blutig bis rosa, (engl.: rare, franz.: saignant): Das Fleisch ist innen im Kern noch leicht blutig und ist nach aussen hin noch rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.
- rosa, englisch, (engl.: medium rare, franz.: à point, anglaise): Das Fleisch ist innen durchgehend rosa. Es hat eine braune, knusprige Kruste.
- halb durchgebraten, (engl.: medium, franz.: demi-anglais): Das Fleisch hat nur noch einen leichten rosa Kern.
- durchgebraten, (engl.: well done, franz.: bien cuit): Das Fleisch ist nicht mehr rosafarben und völlig durchgebraten