

INHALT

Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt	6
Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken	8
Die Nachteile der Sous-vide-Methode.	10
Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?	13
Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden.	15
Chillen und Regenerieren.	21
Zum Umgang mit diesem Buch	24
Fleisch	25
Schweinefilet.	26
Ente à l'orange	27
Entrecôte.	28
Hähnchenbrust mit Caesar Salad	29
Rinderfilet mit Kartoffelpüree und Rotweinkirschreduktion.	30
Pulled Pork.	32
Kalbstafelspitz	34
Lammkarree.	35
Pfefferhüftsteak.	36
Gulasch	37
Schweinerücken auf Mango-Karotten-Salat mit Glasnudeln	38
Short Ribs	40
Roastbeef	42
Burger	44
Rehrücken	45
Roulade	46
Bolognese	48
Schweinebauch	49
Flanksteak	50
Ochsenbäckchen	52

Rinderschmorbraten.	54
Pastrami.	56
Nierenzapfen	57
Kalbshaxe	58
Pulled Turkey	60
Ochsenschwanz.	61
Hähnchenschenkel.	62
Vitello Tonnato.	64
Schweinebraten.	66
Schweinelende.	67
Lammhüfte asiatisch	68
Fisch	69
Thunfischsteak.	70
Kräuterlachs mit Zitronenpesto	72
Wolfsbarsch asiatisch.	73
Seeteufel-Saltimbocca	74
Nass gebeizter Kabeljau	75
Rotbarsch mit pikantem Tomatensugo	76
Skrei	77
Oktopus I.	78
Oktopus II	79
Jakobsmuscheln mit Balsamico- reduktion und Parmesanschaum	80
Heilbutt mit Zitrusbutter.	82
Lachsburger.	84
Zander mit Nussbutter	86
Gemüse	87
Spargel I	88
Spargel II	89
Honigkarotten	90
Ingwerkarotten	91
Orangen-Ingwer-Karotten	92
Buttermais	93

Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise	94
Radieschen	96
Rotkraut	97
Grüne Bohnen	98
Fenchel mit Parmesanbröseln	99
Würzkartoffeln	100
Rote-Bete-Salat	101
Kartoffelpüree	102
Chicorée	103
Kohlrabi	104
Linsen	105
Champignons	106
Kürbis	108
 Rund ums Ei	 109
Das Onsen-Ei	110
Pochiertes Ei auf Avocadobrot	111
Sauce hollandaise	112
Fluffiges Rührei	114
 Suppen	 115
Butternusskürbissuppe	116
Tom Yum Gung	117
Pastinakensuppe	118
Erbsensuppe	119
Minestrone	120
 Obst	 121
Rieslingbirne	122
Zimtäpfel	123
Beschwipster Pfirsich	124
Cranberrysauce	125