

RAFFINIERT UND UNRAFFINIERT ÖLE	viii
FORSCHUNG: „KURZ GEGARTE“ SPEISEN	ix

TEIL 1: DAS A UND O DER MODERNISTISCHEN KÜCHE

Kapitel 1: Geräte am Arbeitsplatz	2
So geht's Tara-Funktion (Nullstellfunktion)	2
So geht's Die Genauigkeit eines Thermometers testen	2
So geht's Siphon verwenden	3
Kapitel 2: Konventionelle Küchengeräte	4
So geht's Backofen kalibrieren	4
So geht's Frittieren ohne Fritteuse	4
So geht's Einen Schnellkochtopf einsetzen	5
Kapitel 3: Sous-vide-Garen	6
So geht's Vakuumieren mit einem Absauggerät	6
So geht's Versiegeln von Gleitverschlussbeuteln	6
So geht's Vakuumieren mit Handpumpe	7
So geht's Obst und Gemüse komprimieren	7
So geht's Kerntemperatur prüfen	8

TEIL 2: DIE REZEPTE

Kapitel 5: Basisrezepte	9
Fonds	9
Druckgegarter heller Hühnerfond	9
Dunkler Hühnerfond	9
Druckgegarter dunkler Rinderfond	10
Druckgegarter dunkler Schweinefleischfond	10
Druckgegarter heller Rinderfond	10
Fischfond sous-vide	11
Dunkler Fischfond	11
Druckgegarter Krustentierfond	12
Gemüsefond	13
Druckgegarter Gemüsefond	13
Dunkler Gemüsefond	13
Fond aus geröstetem Mais	14
Champignon-Jus	15
Dunkle Hühner-Jus	16
Dunkle Rinder-Jus	16
Wildgeflügel-Jus	16
Hausgemachte Jus Gras	17
Ultrastabile Buttersauce	17
Saucen	18
So geht's Kräftige Bratensauce	18
Andicken mit Wondra	18
Red-Eye-Gravy	19
Rorweinglasur	20
So geht's Gele und Flüssiggele herstellen	21
Zwiebel-Flüssiggel	21
Eigelb-Flüssiggel	21
Pistazienpesto	22
Spinatpesto	23
Pesto aus grüner Zwiebel und Sauerampfer	23
Pesto aus gerösteter roter Paprika	23
Pesto aus Kerbel, Thymian und Frühlingszwiebeln	23
Korianderpesto	23
Sauce verte	23
Druckgegarte Bratensauce	24
Bratensauce mit karamellisierten Zwiebeln	24

Modernistische Mayonnaise	25
Aioli	25
Speckmayonnaise	25
Rouille	25
Tatarsauce	25
Mogul-Currysauce	26
Currysauce nach Kerala-Art	26
Muslimische Currysauce	26
MC-Spezialsauce	27
Hollandaise sous-vide	28
Krustentier-Hollandaise	29
Knoblauch-Hollandaise	29
Pikante Hollandaise	29
Druckkaramellisierter Ketchup	30
Barbecue-Ketchup	30
Salsa verde	31
Druckkaramellierte Erdnussauce	31
Marinara	32
Ananas-Marinara	32
Bolognese	32
Sofrito	32
Pizzasauce	32
Erdbeer-Marinara	33
Süßsaure Thai-Glasur	33
Öle und Fette	34
Zitronen-Kräuter-Öl sous-vide	34
Modernistische Vinaigrette	35
Koriander-Vinaigrette	35
Dressing nach vietnamesischer Art	35
Kirsch-Vinaigrette	35
Sesam-Dressing	35
Pikantes Chili-Dressing	35
Fines-Herbes-Vinaigrette mit Pistazienbutter	35
Würziges Chiliöl sous-vide	36
Druckgegartes gewürztes Chiliöl	36
Knoblauchöl	36
Zitronenöl	36
Basis-Chiliöl	36
Ingweröl	36
Vanilleöl	36
Rosmarinöl	36
Thymianöl	36
So geht's Geklärte und braune Butter herstellen	37
Montpellier-Butter	38
Carotin-Butter	39
Paprika-, Kaffee-, Steinpilz und Spinatbutter	39
Druckgegarte Krustentierbutter	40
Krustentierbutter sous-vide	40
Druckgegarte Hummer-Bisque	40
Druckausgeschmolzenes Hühnerfett	41
Würzzubereitungen	42
Grillapfelsauce	42
Druckgegarte Essig-Senfkörner	43
Druckgegartes Knoblauch-Confit	44
Provenzalisches Knoblauch-Confit	44
Mediterranes Gemüse-Confit	44
Fingerling-Kartoffel-Confit	44
Druckkaramellierte Zwiebeln	45
Getrocknete karamellierte Zwiebeln	45
Französische Zwiebelsuppe	45
Tomaten-Confit	46
Tomatenfruchtleider	47

Mango-Chili-Fruchtleder	47	Druckgegarter Quinoa-Salat mit Blumenkohl	71
Fruchtleder	47	Druckgegarter Kichererbsensalat	72
Zwiebelleder	47	Thunfisch-Confit sous-vide	73
Eingelegtes Gemüse	48	Thunfisch-Confit-Salat und Thunfisch-Melt-Sandwich	73
Vakuuminfundierter Sellerie	49	Druckgegarter Linsensalat	74
Druckinfundierter Sellerie	49		
Waldorfsalat	49	Kapitel 8: Druckgegarnte Gemüsesuppen	75
Laken und Marinaden	50	Karamellierte Karottensuppe	75
Süße Lake für Fleisch	50	Karamellisiertes Karottenpüree	75
Basislake für ganzes Geflügel	50	Weitere druckgegarnte Gemüsesuppen und Pürees	76
Würzige Geflügellake	50	Kürbissuppe	76
Fischlake	51	Artischockensuppe	76
Algen-Fischlake	51	Porree-Zwiebel-Suppe	76
Fisch-Pökelsalz	51	Druckkaramellisiertes Bananenpüree	76
Marinaden	51	Apfel-Pastinaken-Suppe	76
Vietnamesische Marinade	51	Rote-Paprika-Suppe	76
Mexikanische Marinade	51	Pilzsuppe	76
Mediterrane Joghurtmarinade	51	Blumenkohlsuppe	76
Barbecue-Marinade	51	Brokkoli-Gruyère-Suppe	76
Kalbi-Marinade	51	Maissuppe	76
Gewürzmischungen	52	Druckgegarnte Lauch-Jus	77
MC-Currypulver	52	Druckgegarntes Gemüse	77
Vindalho-Gewürzmischung	52	Druckgegarnte Gerste	78
Chaat Masala	53	Gerstensalat	78
Grill-Gewürzmischung	53	Gemüseintopf	78
Gewürzmischung für Fisch	54	Kräuter der Saison zum Garnieren	78
Herbstliche Gewürzmischung	55		
Chili-Gewürzmischung	55	Kapitel 9: Steak	79
Kapitel 6: Frühstückseier	56	Sous-vide-Steak	79
Französisches Rührei	56	Das Beste für zarte, sous-vide gegarte Fleischteile	80
Rührei pudding	56	Sous-vide-Steak in der Kühlbox	80
Rührei mit Olivenöl	56	Niedrigtemperatur-Steak aus dem Ofen	81
Eiertöpfchen	56	Gefrorenes Steak	81
Omelettfüllungen	57	Rahmspinat	82
Florentiner Omelettfüllung	57	Brunnenkresse nach südindischer Art	82
Spanische Omelettfüllung	57	Gegrilltes Schweinekotelett	83
Elsässische Omelettfüllung	57	Gegrilltes Steak	84
Raviolo-Omelettfüllung	57	Lammspieße sous-vide	86
Gedämpftes Kräuteroielett	58		
Gestreiftes Pilzomelett	60	Kapitel 10: Cheeseburger	87
Spiegeleier	62	So geht's Fleisch wolfen	87
Russische Eier	62	Das Beste für Burger	87
Pilzpüree	63	So geht's Eckige Pattys formen	87
Cremige Pilzsuppe	63	Modernistischer Hamburger-Patty	88
Shiitake-Marmelade	64	Feste Burger-Pattys	88
		Ultraschaumiger Milchshake	89
Kapitel 7: Salate und kalte Suppen	65	Sandwich-Weißbrot	90
Himbeer-Gazpacho	65	Modernistischer Cheeseburger	91
Fruchtminestrone	66	Modernistisches Hackbraten-Sandwich	92
Erdbeer-Pannacotta	67		
Obstsalat	67	Kapitel 11: Carnitas	94
Käseplatte	67	Druckgegarnte Carnitas	94
Erdbeersaft mit Grünapfelschaum	67	Carnitas sous-vide	94
Modernistische Vichyssoise	68	Ganze Schulter	94
Vichyssoise mit Kartoffelschalenreduktion	68	Weitere Schmorgerichte mit Fleisch und Geflügel	95
Röstkartoffel-Vichyssoise	68	Lamm-Tagine	95
Süßer Zwiebelsalat	69	Schweine-Vindalho mit Naan	95
Grüner Salat mit Romana-Dressing	70	Schweinefrikassee mit Äpfeln und Morcheln	95
Kräuter-Romana-Brühe	70	Schmorente mit gedämpftem Brot	95
Bete-Salat	70	Koreanisches Rindfleisch im Salatblatt	95
Parmesanchips	70	Druckgegarntes Chicharrón	96
		Achiote-Paste	96

Schaum aus gebackenen Bohnen	97	Andere aromatische Brühen und Suppen	121
Bohnenpüree	97	Pho-Suppe	121
Weitere Bohnen-Schäume	97	Thai-Suppe	121
Druckgegartes Schweinebauch-Adobo	98	Gulaschbrühe	121
Schweinebauch-Adobo sous-vide	98	Chinesische Suppe	121
Kapitel 12: Geschmorte Querrippe	99	Tortilla-Suppe	121
Geschmorte Querrippe	99	Frische Eiernudeln	122
Das Beste für das Garen von festen Fleischteilen	99	Nudelvariationen	123
Kartoffelpüree	100	Gerstennudeln	123
Sahneinfundiertes Kartoffelpüree	100	Kartoffelnudeln	123
Knoblauch-Kartoffelpüree	100	Roggennudeln	123
Süßkartoffelpüree	100	Masa-Harina-Nudeln	123
Schweinebauch B.L.T.	102	Reisnudeln	123
Druckgegartes Schweinebauch	102	Kokosnudeln	123
B.L.T. mit Räucherspeck	102	Vollkornnudeln	123
Lammcurry	104	Kapitel 16: Lachs	124
Druckgegarnte Lammhaxen	104	Köstlicher Sous-vide-Lachs	124
Ganze Lammhaxen	104	So geht's Lachs im Spülbecken pochieren	125
Kapitel 13: Brathähnchen	105	So geht's Lachs im Mini-Backofen garen	125
Langsam gebackenes Hähnchen mit Zwiebeln	105	Knusprige Fischhaut	126
Brathähnchen	106	Gebackene Fischhautchips	126
Nagel-Hähnchen	107	Knusprige Hähnchenhaut oder Schweineschwarte	126
Extrasaftiges Hähnchen	107	Das Beste für sous-vide gegarten Fisch	127
Backhähnchen	107	Kapitel 17: Meeresfrüchte	128
Aufgeklapptes Hähnchen	107	So geht's Hummer töten und auslösen	128
Hähnchen im Kombidämpfer	107	Das Beste für sous-vide gegarte Meeresfrüchte	128
Hähnchen sous-vide	108	So geht's Miesmuscheln auslösen	129
Putenbrust sous-vide	109	So geht's Venusmuscheln auslösen	129
Das Beste für das Garen von zarten Geflügelteilen	109	Hummerbrötchen	130
Puten-Confit	110	Garnelen- oder Krebsbrötchen	130
Das Beste für das Garen von festen Geflügelteilen	110	Sous-vide gegarter Hummerschwanz	130
Kapitel 14: Chicken-Wings	111	Miesmuscheln nach Seemannsart	132
Buffalo-Wings sous-vide	111	Venusmuscheln in cremiger Sauce	134
Knusprige Chicken-Wings auf koreanische Art	112	Austern in cremiger Sauce	134
Knusprige Chicken-Wings ohne Haut	113	Venusmuscheln in cremiger Pistaziensauce	134
Aufgepuffte Hähnchenhaut	113	Venusmuscheln südfranzösische Art	134
Yakitori-Wings	114	Sous-vide gegarte Schnecken	135
Buffalo-Sauce	115	Kapitel 18: Pizza	136
Honig-Senf-Sauce	115	Neapolitanischer Pizzateig	136
Yakitori-Sauce	116	Quinoa-Pizzateig	136
Koreanische Wing-Sauce	116	Buchweizen-Pizzateig	136
Blauschimmelsauce	117	Brotstangen	136
Geschäumte Blauschimmelsauce	117	Rustikaler Pizzateig	137
Chinesische Knoblauch-Chili-Würzmischung	117	Vollkornpizzateig	137
Spieße	118	Knoblauch-Knoten	137
Hähnchenschenkel mit Pesto	118	„Everything“-Brezel	137
Schweinebauch koreanisch	118	Zimtzuckerkrapfen	137
Frittierte Tsukune	118	Polish	138
Hähnchenhaut-Yakitori	118	Pizzateig ohne Kneten	139
Tsukune	118	So geht's Teig von Hand kneten	139
Lammspieße mit Minzejoghurt	118	So geht's Pizza backen	140
Hähnchensatay	118	Klassische Pizzavariationen	140
Querrippe mit Shiitake-Marmelade	118	Pizza Napoli, Funghi und Hawaii	140
Filer mignon mit Montpellier-Butter	118	Pizza Margherita	141
Kapitel 15: Nudel-Hühnersuppe	119	Im Ofen gebratene Pizza	142
Druckgegarnte Karotten mit Porree	119	Gebratene Deep-Dish-Pizza	142
Nudel-Hühnersuppe	119	Pizzabeläge	143
Aromatische Hühnerbrühe	120	Pizza Cime di Rapa, Genovese, Capocollo, Finocchiona, Uovo und Crudo	143

Kapitel 19: Mac and Cheese 144

Mac and Cheese	144
Mac mit Jack und Stilton	144
Mac mit reifem Cheddar und Emmentaler	144
Mac mit Gorgonzola und Fontina	144
Mac und Gruyère	144
Mac mit Ziegengouda und -cheddar	144
Brokkoli mit Käsesauce	144
Fondue	144
Perfekt schmelzende Käsescheibe	145
Mac-and-Cheese-Auflauf	146
„Fettfreie“ Mac and Cheese	148
Mac und Fontina	148
Mac und Parmesan	148
Mac und Cheddar	148
Käse-Crisps	148
Käsestreusel	149
Gegrillte Käsesandwiches	150
Cheddar auf Sauerteigbrot mit Äpfeln	150
Ziegenkäse auf Baguette mit Tomaten-Confit und Basilikum	150
Camembert und Gruyère auf Brioche mit Schinken und Champignons	150
Stilton auf Walnussbrot mit Schalottenmarmelade	150
Feta auf Kartoffelbrot mit Gemüse-Confit	150

Kapitel 20: Risotto und Paella 151

So geht's Risotto und Paella druckgaren	151
So geht's Risotto und Paella vorgaren und fertigstellen	151
Gemüserisotto	152
Druckgegarter Risotto	152
Druckgegarte Paella del Bosco	153
Risotto- und Paella-Variationen	154
Arborio-Reis mit karamellisiertem Kürbis und Safran	154
Verbotener Reis mit Tintenfischrinne und Venusmuscheln sous-vide	154
Stahlschnitthafer mit sous-vide gegarten Schnecken	154
Graupen mit Wildpilzen und Rotwein	154
Quinoa mit Pistazienpesto und grünem Spargel	155
Emmer mit Hühnchen, Artischocken und schwarzen Oliven	155
Arborio-Reis mit Seeigel und Kakao	155
Bomba-Reis mit Chorizo und Brokkoli-Gruyère-Suppe	155

Kapitel 21: Maismehl 156

Druckgegarte Polenta	156
Maissaft-Polenta	156
Maisgrütze mit Garnelenfond	157
Maisgrütze mit Käse	157
Druckgegarte Mais-Tamales	158
Maissaft-Tamales	158
Hush Puppies	158

Kapitel 22: Mikrowellengerichte 160

Auberginenaufguss aus der Mikrowelle	160
Pak Choi auf Sichuan-Art	161
Pak-Choi-Medley	162
Pak Choi mit Herbstaromen	162
Kartoffelsalat aus der Mikrowelle	162
Das Beste für mikrowellengegartes Gemüse	162
Mikrowellengegarter Antarktisdorsch mit Frühlingszwiebeln und Ingwer	163
Sägebarsch, Tilapia, Heilbutt oder Seezunge aus der Mikrowelle	163
Aromatischer mikrowellengegarter Dorsch	163

Beef Jerky aus der Mikrowelle	164
Pikantes Jerky	164
Geräuchertes Jerky	164
Biltong	164
Knusprige Rindfleischfäden	166
Knackiger Rindfleisch-Schalotten-Salat	167
Knusprige Schalotten	167
Knusprige Mikrowellen-Petersilie	168
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle	169
Erdnusskuchen	169
Sesamkuchen	169
Himbeer-Macadamia-Kuchen	169

Kapitel 23: Custards und Pies 170

Custards zubereiten	170
So geht's Eine Milch- oder Sahneinfusion zubereiten	171
Kaffee-Crème-brûlée	172
Pot de Crème	172
Kaffee-Crème-brûlée klassische Art	172
Flan	172
Lemon Posset	173
Lemon Curd sous-vide	174
Frucht-Curds	174
Geschäumtes Lemon Curd	174
Himbeer-Pannacotta	175
Götterspeise	175
Vegetarische Pannacotta	175
Vanille-Crème-anglaise sous-vide	176
Sabayon	176
Pistazien-Eiscreme	177
Haselnuss-Eiscreme	177
Erdbeer-Macadamia-Eiscreme	177
P. B. & J. Gelato	177
Knuspriger Pie-Boden	178
Mandel-, Braune-Butter-, Lebkuchen-, Erdnuss-, Karotten-, Käse-, Kokos-, Himbeer- und Schokoladenboden	178
Vanille-Zimt-Konditorcreme sous-vide	180
Amaretto-, Zitronen-, Kokos-, Ingwer-, Käse-, Infundierte Kaffee-, Schokoladen- und Feste Konditorcreme	181
Pie-Beläge	182
Apfelschaum	182
Karamellierte Bananen	182
Kakao-Kardamom-Staub	182
Passionsfruchtglasur	182
Gefriergetrocknetes Himbeerpulver	182
Karamellierte Mandeln	182
Crème-Pies	183
Apfelcreme-, Ingwercreme-, Himbeer-Zitronencreme-, Schokoladencreme-, Mandel-Kirschcreme-, Bananencreme-, Herzhafte Käse- und Kokoscreme-Pie	183

REFERENZTABELLEN	184
------------------------	-----

REGISTER	195
----------------	-----