

RAFFINIERTE UND UNRAFFINIERTE ÖLE	viii
FORSCHUNG: „KURZ GEGARTE“ SPEISEN	ix

TEIL 1: DAS A UND O DER MODERNISTISCHEN KÜCHE

Kapitel 1: Geräte am Arbeitsplatz

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

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

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

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
Rotweinglasur	20
So geht's: Gele und Flüssiggele herstellen	21
Zwiebel-Flüssigigel	21
Eigelb-Flüssigigel	21
Pistaziensugo	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	27
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
Druckkaramellisierte Erdnusssauce	31
Marinara	32
Ananas-Marinara	32
Bolognese	32
Soffrito	32
Pizzasauce	32
Erdbeer-Marinara	33
Süßsaurer 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 Chilöl sous-vide	36
Druckgegarter gewürztes Chiliöl	36
Knoblauchöl	36
Zitronenöl	36
Basis-Chilöl	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
Druckgegarter Knoblauch-Confit	44
Provenzalisch Knoblauch-Confit	44
Mediterrane Gemüse-Confit	44
Fingerling-Kartoffel-Confit	44
Druckkaramellisierte Zwiebeln	45
Getrocknete karamellisierte Zwiebeln	45
Französische Zwiebelsuppe	45
Tomaten-Confit	46
Tomatenfruchtleder	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		
Laken und Marinaden	50		
Süße Lake für Fleisch	50	Kapitel 8: Druckgegarte Gemüsesuppen	75
Basislake für ganzes Geflügel	50	Karamellisierte Karottensuppe	75
Würzige Geflügellake	50	Karamellisiertes Karottenpüree	75
Fischlake	51	Weitere druckgegarte Gemüsesuppen und Pürees	76
Algen-Fischlake	51	Kürbissuppe	76
Fisch-Pökelsalz	51	Artischockensuppe	76
Marinaden	51	Porree-Zwiebel-Suppe	76
Vietnamesische Marinade	51	Druckkaramellisiertes Bananenpüree	76
Mexikanische Marinade	51	Apfel-Pastinaken-Suppe	76
Mediterrane Joghurtmarinade	51	Rote-Paprika-Suppe	76
Barbecue-Marinade	51	Pilzsuppe	76
Kalbi-Marinade	51	Blumenkohlsuppe	76
Gewürzmischungen	52	Brokkoli-Gruyère-Suppe	76
MC-Currypulver	52	Maissuppe	76
Vinalho-Gewürzmischung	52	Druckgegarte Lauch-Jus	77
Chaat Masala	53	Druckgegartes Gemüse	77
Grill-Gewürzmischung	53	Druckgegarte Gerste	78
Gewürzmischung für Fisch	54	Gerstensalat	78
Herbstliche Gewürzmischung	55	Gemüseetopf	78
Chili-Gewürzmischung	55	Kräuter der Saison zum Garnieren	78
Kapitel 6: Frühstückseier	56		
Französisches Rührei	56	Kapitel 9: Steak	79
Rühreipudding	56	Sous-vide-Steak	79
Rührei mit Olivenöl	56	Das Beste für zarte, sous-vide gegarte Fleischteile	80
Eiertöpfchen	56	Sous-vide-Steak in der Kühlbox	80
Omelettfüllungen	57	Niedrigtemperatur-Steak aus dem Ofen	81
Florentiner Omelettfüllung	57	Gefrorenes Steak	81
Spanische Omelettfüllung	57	Rahmspinat	82
Elsässische Omelettfüllung	57	Brunnenkresse nach südindischer Art	82
Raviolo-Omelettfüllung	57	Gegrilltes Schweinekotelett	83
Gedämpftes Kräuteromelett	58	Gegrilltes Steak	84
Gestreiftes Pilzomelett	60	Lammspieße sous-vide	86
Spiegeleier	62		
Russische Eier	62	Kapitel 10: Cheeseburger	87
Pilzpüree	63	So geht's Fleisch wolfen	87
Cremige Pilzsuppe	63	Das Beste für Burger	87
Shiitake-Marmelade	64	So geht's Eckige Pattys formen	87
Kapitel 7: Salate und kalte Suppen	65	Modernistischer Hamburger-Patty	88
Himbeer-Gazpacho	65	Feste Burger-Pattys	88
Fruchtmistestrone	66	Ultraschaumiger Milchshake	89
Erdbeer-Pannacotta	67	Sandwich-Weißbrot	90
Obstsalat	67	Modernistischer Cheeseburger	91
Käseplatte	67	Modernistisches Hackbraten-Sandwich	92
Erdbeersaft mit Grünapfelschaum	67		
Modernistische Vichysoisse	68	Kapitel 11: Carnitas	94
Vichysoisse mit Kartoffelschalenreduktion	68	Druckgegarte Carnitas	94
Röstkartoffel-Vichysoisse	68	Carnitas sous-vide	94
Süßer Zwiebelsalat	69	Ganze Schulter	94
Grüner Salat mit Romana-Dressing	70	Weitere Schmorgerichte mit Fleisch und Geflügel	95
Kräuter-Romana-Brühe	70	Lamm-Tagine	95
Bete-Salat	70	Schweine-Vinalho mit Naan	95
Parmesanchips	70	Schweinefrikassee mit Äpfeln und Morscheln	95

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
Druckgegarter Schweinebauch	102	Kokosnudeln	123
B.L.T. mit Räucherspeck	102	Vollkornnudeln	123
Lammcurry	104		
Druckgegarte Lammhaxen	104		
Ganze Lammhaxen	104		
Kapitel 13: Brathähnchen	105		
Langsam gebackenes Hähnchen mit Zwiebeln	105		
Brathähnchen	106		
Nagel-Hähnchen	107		
Extra saftiges Hähnchen	107		
Backhähnchen	107		
Aufgeklapptes Hähnchen	107		
Hähnchen im Kombidämpfer	107		
Hähnchen sous-vide	108		
Putenbrust sous-vide	109		
Das Beste für das Garen von zarten Geflügelteilen	109		
Puten-Confit	110		
Das Beste für das Garen von festen Geflügelteilen	110		
Kapitel 14: Chicken-Wings	111		
Buffalo-Wings sous-vide	111		
Knusprige Chicken-Wings auf koreanische Art	112		
Knusprige Chicken-Wings ohne Haut	113		
Aufgepuffte Hähnchenhaut	113		
Yakitori-Wings	114		
Buffalo-Sauce	115		
Honig-Senf-Sauce	115		
Yakitori-Sauce	116		
Koreanische Wing-Sauce	116		
Blauschimmelsauce	117		
Geschäumte Blauschimmelsauce	117		
Chinesische Knoblauch-Chili-Würzmischung	117		
Spieße	118		
Hähnchenschenkel mit Pesto	118		
Schweinebauch koreanisch	118		
Frittierte Tsukune	118		
Hähnchenhaut-Yakitori	118		
Tsukune	118		
Lammspieße mit Minzejoghurt	118		
Hähnchensatay	118		
Querrippe mit Shiitake-Marmelade	118		
Filet mignon mit Montpellier-Butter	118		
Kapitel 15: Nudel-Hühnersuppe	119		
Druckgegartes Karotten mit Porree	119		
Nudel-Hühnersuppe	119		
Aromatische Hühnerbrühe	120		
		Andere aromatische Brühen und Suppen	121
		Pho-Suppe	121
		Thai-Suppe	121
		Gulaschbrühe	121
		Chinesische Suppe	121
		Tortilla-Suppe	121
		Frische Eiernudeln	122
		Nudelvariationen	123
		Gerstennudeln	123
		Kartoffelnudeln	123
		Roggennudeln	123
		Masa-Harina-Nudeln	123
		Reisnudeln	123
		Kokosnudeln	123
		Vollkornnudeln	123
		Kapitel 16: Lachs	124
		Köstlicher Sous-vide-Lachs	124
		So geht's Lachs im Spülbecken pochieren	125
		So geht's Lachs im Mini-Backofen garen	125
		Knusprige Fischhaut	126
		Gebackene Fischhautchips	126
		Knusprige Hähnchenhaut oder Schweineschwarte	126
		Das Beste für sous-vide gegarten Fisch	127
		Kapitel 17: Meeresfrüchte	128
		So geht's Hummer töten und auslösen	128
		Das Beste für sous-vide gegarte Meeresfrüchte	128
		So geht's Miesmuscheln auslösen	129
		So geht's Venusmuscheln auslösen	129
		Hummerbrötchen	130
		Garnelen- oder Krebsbrötchen	130
		Sous-vide gegarter Hummerschwanz	130
		Miesmuscheln nach Seemannsart	132
		Venusmuscheln in cremiger Sauce	134
		Austern in cremiger Sauce	134
		Venusmuscheln in cremiger Pistaziensauce	134
		Venusmuscheln südfranzösische Art	134
		Sous-vide gegarte Schnecken	135
		Kapitel 18: Pizza	136
		Neapolitanischer Pizzateig	136
		Quinoa-Pizzateig	136
		Buchweizen-Pizzateig	136
		Brotstangen	136
		Rustikaler Pizzateig	137
		Vollkornpizzateig	137
		Knoblauch-Knoten	137
		„Everything“-Brezel	137
		Zimtzuckerkräfen	137
		Poolish	138
		Pizzateig ohne Kneten	139
		So geht's Teig von Hand kneten	139
		So geht's Pizza backen	140
		Klassische Pizzavariationen	140
		Pizza Napoli, Funghi und Hawaii	140
		Pizza Margherita	141
		Im Ofen gebratene Pizza	142
		Gebratene Deep-Dish-Pizza	142
		Pizzabeläge	143
		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 Tintenfischtinte und Venusmuscheln sous-vide	154
Stahlschnithafer mit sous-vide gegarten Schnecken	154
Graupen mit Wildpilzen und Rotwein	154
Quinoa mit Pistaziensugo und grünem Spargel	155
Emmer mit Hühnchen, Artischocken und schwarzen Oliven	155
Arborio-Reis mit Seigel 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
Auberginenauflauf 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
Karamellisierte Bananen	182
Kakao-Kardamom-Staub	182
Passionsfruchtglasur	182
Gefriergetrocknetes Himbeerpulver	182
Karamellisierte Mandeln	182
Creme-Pies	183
Apfelcreme-, Ingwercreme-, Himbeer-Zitronencreme-, Schokoladcreme-, Mandel-Kirschcreme-, Banancreme-, Herzhafte Käse- und Kokoscreme-Pie	183
REFERENZTABELLEN	184
REGISTER	195