

INHALT

Die Geschichte des Sous-vide-Garens	4
Das Vakuum	6
Die Aroma-Revolution	7
Gesund, schlank und fit!.....	8
Der Praxisnutzen	10
Geräte und Zubehör	12
Alles unter Druck	17
Das Sous-vide-Gerät	18
Außergewöhnliche Delikatessen	22
Black Garlic aus dem Thermalisierer	22
Das Onsen-Ei	23
Wet Aging und Dry Aging	24
Graved Lachs	25
Sous-vide Step by Step.....	26
Neue Produkte	27
 Vorspeisen & Snacks.....	28
Jakobsmuscheln mit Grünem Spargel	30
Hickory-Rauchfilethäppchen.....	33
Scharfe King Prawns.....	34
Markklößchen, die garantiert nicht zerfallen	37
Wild-Terrine mit aromatischem Salat	38
Gefüllte Minipaprika	39
Warme Tomaten-Antipasti	40
<i>Die Ei-Variante</i>	40
Ei im Glas	43
Geflügelleberpastete mit Sekt-Gelee	44
Wachtel im Nudelnest	47
 Hauptgerichte	48
Muscheln auf Pasta.....	51
Scholle mit Kräutercreme	52
Doradenfilets auf Kressepüree.....	55
Seeteufel mit Safran-Basilikumsauce	56
Wildlachs auf Meerrettichschaum	59
Zander mit Ananaspralinen und Currymayonnaise	60

Seelachsrollchen mit Senfsauce.....	63	Desserts.....	112
Limone-Thymian-Hähnchen		Bananen mit gerösteten Mandeln	
auf schwarzem Reis.....	64	und Schokolade	115
Hähnchenbrust Mediterran.....	67	Spicy Ananas	116
Knusprige Entenbrust		Papaya mit Lebkuchenquark.....	119
mit Blutorangensauce	68	Black Forrest im Glas	120
Pute mit indischen Aromen.....	71	Rhabarber-Rosinen auf Erdbeerspiegel ...	121
<i>Rosinenreis</i>	71		
<i>Garam Masala</i>	71	„Hier wird Sous-vide gegart“	122
Lammkeule Provençal.....	72	Trüffelaromatisiertes Rib-Eye-Steak.....	123
<i>Knoblauchcreme</i>	72	Hühnersuppe „Hot & Spicy“	124
Schweinerouladen	75	Ananas-Krokant mit Joghurteis.....	127
Saftiger Schweinekamm mit Sesamkruste..	76	Roulade vom Landhuhn.....	128
Gefülltes Schweinefilet	79		
Kalbsbäckchen	80	Fonds	130
Würzige Kohlrouladen.....	83	Fischfond/ Fischfond gekocht	132
Ein Traum von Filetsteak.....	84	Geflügelfond/ Geflügelfond gekocht	135
Tafelspitz auf Pfefferschaum	87	Rinderfond/ Rinderfond gekocht	136
Sauerbraten mit Sherryreduktion.....	88	Lammfond/ Lammfond gekocht	137
Rinderzunge in Portweinsauce	89	Wildfond/ Wildfond gekocht	138
Das Feinste vom Ochsenchwanz.....	91	Gemüsefond/ Gemüsefond gekocht	139
Rehblatt mit Wildjus und Rotweinwürfeln ...	92		
Hirschrücken mit Rotweinsauce	95	Confits.....	140
Beilagen	96	Frisch confierter Thunfisch.....	142
Semmelknödel.....	98	Frisch confierte Garnelen.....	143
Butterkartoffeln	99	Confierte Entenkeulen	144
Sahnige Süßkartoffeln	100	Gänseconfit	145
Kartoffelpüree.....	101	Rillettes vom Kaninchen	147
Pfifferlinge a la crème.....	102	Rillettes vom Schwein.....	148
Blumenkohl.....	103	Confierter Knoblauch	149
Chicorée süßsauer	104		
Fenchel.....	104	Garzeiten und Temperaturen.....	150
Kaiserschoten.....	105	Glossar.....	152
Auberginenscheiben	106	Zubehör	156
Babymöhrrchen mit Ingwer	108	Rezept-Register	158
Zucchini-Spaghetti	109		
Ratatouille	111		