

Inhalt

Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt	6
Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken	7
Die Nachteile der Sous-vide-Methode.	9
Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?	12
Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden.	14
Chillen und Regenerieren.	19
Fleisch	23
Schweinefilet	24
Ente à l'orange	25
Entrecôte.	26
Hähnchenbrust mit Caesar Salad	27
Rinderfilet mit Kartoffelpüree und Rotweinkirschreduktion	28
Pulled Pork.	30
Kalbstafelspitz	32
Lammkarree.	33
Pfefferhüftsteak.	34
Gulasch	35
Schweinerücken auf Mango-Karotten-Salat mit Glasnudeln	36
Burger	38
Roastbeef	39
Bolognese	40
Short Ribs	41
Lammhüfte asiatisch	42
Rehrücken	43

4 SOUS-VIDE

Roulade	44
Flanksteak	45
Kalbshaxe	46
Fisch	47
Kräuterlachs mit Zitronenpesto	48
Wolfsbarsch asiatisch	49
Seeteufel-Saltimbocca	50
Nass gebeizter Kabeljau	51
Rotbarsch mit pikantem Tomatensugo	52
Skrei	53
Oktopus I	54
Oktopus II	55
Zander mit Nussbutter	60
Jakobsmuscheln mit Balsamicoreduktion und Parmesanschaum	56
Lachsburger	58
Heilbutt mit Zitrusbutter	59
Gemüse	61
Spargel I	62
Spargel II	63
Honigkarotten	64
Ingwerkarotten	65
Orangen-Ingwer-Karotten	66
Buttermais	67
Radieschen	70
Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise	68
Rotkraut	71
Grüne Bohnen	72
Fenchel mit Parmesanbröseln	73
Würzkartoffeln	74

Kartoffelpüree	75
Chicorée	76
Kohlrabi	77
Linsen	78
 Rund ums Ei	 79
Das Onsen-Ei	80
Pochiertes Ei auf Avocadobrot	81
Fluffiges Rührei	84
Sauce hollandaise	82
 Suppen	 85
Tom Yum Gung	86
Butternusskürbissuppe	87
Pastinakensuppe	88
Erbsensuppe	89
Minestrone	90
 Obst	 91
Rieslingbirne	92
Zimtäpfel	93
Beschwipster Pfirsich	94
Cranberrysauce	95