

# Inhalt

<b>EASY SOUS-VIDE</b>	7	Was ist Sous-Vide?
	8	Das Vakuum
	9	Die Aroma-Revolution
	11	Gesund, schlank und fit!
	12	Der Praxisnutzen
	14	Geräte und Zubehör
	16	Der Vakuumierer
	20	Alles unter Druck
	22	Die Sous-Vide Geräte
	25	Nicht nur ein einfaches Wasserbad
	26	Step by Step
<b>VORSPEISEN UND SNACKS</b>	31	Kochschinken mit grünem Spargelsalat
	33	Gefüllte Minipaprika mit Hackfleisch
	33	Gefüllte Minipaprika mit Feta & Couscous
	35	Scharfe King Prawns
	37	Oktopussalat
	39	Hickory-Rauchfilethäppchen mit Kürbiskerndressing und Salat
	41	Hähnchencurry
	42	Wildterrine
	43	Geflügelleberpastete
	45	Gelingsichere Markklößchen
	47	Asiatisches Süppchen
	49	Hühnersuppe hot & spicy
<b>AUSSERGEWÖHNLICHE DELIKATESSEN</b>	51	Black Garlic aus dem Sous-Vide Gerät
	51	Das Onsen-Ei
	53	Wet Aging und Dry Aging
	53	Graved Lachs beizen
<b>HAUPTGERICHTE</b>	57	Roulade vom Landhuhn
	59	Butterzarte Kalbsbäckchen
	61	Saftiger Schweinekamm mit Sesamkruste
	63	Hähnchenbrust mediterran
	65	Ein Traum von Filetsteak
	67	Schweinerouladen
	69	Eierstich mit Mungobohnensprossen und Sojareduktion
	71	Würzige Kohlrouladen mit Fleisch
	71	Würzige vegetarische Kohlrouladen
	73	Gefülltes Schweinefilet
	75	Lammkeule provençale
	77	Knusprige Entenbrust mit Blutorangensauce
	79	Sauerbraten mit Sherryreduktion
	81	Tafelspitz auf Pfefferschaum
	83	Zitronen-Thymian-Hähnchen auf schwarzem Reis
	85	Pute India Style
	87	Rehblatt mit Wildjus und Rotweinwürfeln
	89	Scholle mit Kräutercreme

	91	Doradenfilets auf Kressepüree
	93	Wildlachs auf Meerrettichschaum
	95	Pulled Pork
	97	Das Feinste vom Ochsenschwanz
	99	Spareribs
	101	Seelachsrlöllchen
	103	Tagliatelle mit Miesmuscheln
	105	Oktopus mit Spaghetti und Zitronen-Knoblauch-Dressing
	107	Truffelaromatisiertes Rib Eye Steak mit Selleriepüree
<b>BEILAGEN</b>	110	Butterkartoffeln
	110	Kartoffelpüree
	111	Sahnige Süßkartoffeln
	112	Semmelknodel
	113	Zucchini Spaghetti
	114	Babymohrchen mit Ingwer
	114	Pfifferlinge à la Crème
	115	Auberginenscheiben
	116	Fenchel
	117	Chicorée süßsauer
	118	Maiskolben
	119	Ratatouille
	120	Spargel
	121	Kaiserschoten
<b>DESSERTS</b>	125	Bananen mit gerösteten Mandeln und Schokolade
	127	Spicy Ananas
	128	Black Forrest im Glas
	129	Rhabarberrosinen auf Erdbeerspiegel
	131	Papaya mit Lebkuchenquark
	133	Ananas-Krokant mit Joghurteis
<b>FONDS</b>	137	Fischfond / Fischfond gekocht
	139	Geflügelfond / Geflügelfond gekocht
	140	Gemüsefond / Gemüsefond gekocht
	141	Wildfond / Wildfond gekocht
	142	Rinderfond / Rinderfond gekocht
	143	Lammfond / Lammfond gekocht
<b>CONFITS</b>	146	Confiert Thunfisch in Zwiebel-Weißweinsauce
	146	Confierte Garnelen
	147	Confierte Entenkeulen
	149	Ganseconfit
	150	Rillettes vom Kaninchen
	151	Rillettes vom Schwein
	151	Confiert Knoblauch
<b>ANHANG</b>	152	Nützliches Zubehör
	153	Garzeiten- und Temperaturtabelle
	154	Glossar
	159	Rezeptregister