

Inhalt

5	Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt	45	Pfefferhüftsteak
8	Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken	46	Gulasch
11	Die Nachteile der Sous-vide-Methode	48	Schweinerücken auf Mango-Karotten-Salat mit Glasnudeln
14	Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?	51	Roastbeef
17	Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden	52	Bolognese
23	Chillen und Regenerieren	55	Short Ribs
27	Zum Umgang mit diesem Buch	56	Lammhüfte asiatisch
29	Fleisch	58	Burger
30	Schweinefilet	59	Rehrücken
32	Ente à l'orange	60	Roulade
33	Hähnchenbrust mit Caesar Salad	63	Flanksteak
34	Entrecôte	64	Kalbshaxe
36	Rinderfilet mit Kartoffelpüree und Rotweinkirschreduktion	67	Ochsenbäckchen
38	Pulled Pork	68	Rinderschmorbraten
41	Kalbstafelspitz	71	Pastrami
42	Lammkarree	72	Nierenzapfen
		73	Ochsenchwanz
		74	Schweinebauch
		77	Hähnchenschenkel
		78	Pulled Turkey
		81	Vitello Tonnato
		82	Schweinebraten
		83	Schweinelende

85	Fisch	121	Fenchel mit Parmesanbröseln
86	Kräuterlachs mit Zitronenpesto	122	Rote-Bete-Salat
87	Wolfsbarsch asiatisch	124	Chicorée
89	Thunfischsteak	125	Würzkartoffeln
90	Seeteufel-Saltimbocca	126	Kartoffelpüree
91	Nass gebeizter Kabeljau	128	Kohlrabi
92	Rotbarsch mit pikantem Tomatensugo	129	Linsen
93	Skrei	131	Champignons
94	Oktopus I	132	Kürbis
95	Oktopus II	135	Rund ums Ei
97	Jakobsmuscheln mit Balsamico-reduktion und Parmesanschaum	136	Das Onsen-Ei
98	Lachsburger	137	Fluffiges Rührei
101	Heilbutt mit Zitrusbutter	139	Pochiertes Ei auf Avocadobrot
102	Zander mit Nussbutter	140	Sauce hollandaise
105	Gemüse	143	Suppen
106	Spargel I	144	Butternusskürbissuppe
108	Spargel II	147	Tom Yum Gung
109	Honigkarotten	148	Pastinakensuppe
110	Ingwerkarotten	151	Erbsensuppe
111	Orangen-Ingwer-Karotten	152	Minestrone
112	Buttermais	155	Obst
115	Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise	156	Rieslingbirne
116	Radieschen	157	Beschwipster Pfirsich
118	Rotkraut	158	Zimtäpfel
119	Grüne Bohnen	159	Cranberrysauce
		160	Bildnachweis