



Leseprobe

Gabriela Scolik

Sous Vide - Die besten Rezepte für zartes Fleisch, saftigen Fisch und aromatisches Gemüse

Die schonende Garmethode
- so bleibt das volle Aroma
erhalten

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 26. August 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Früher Profimethode, heute einfach für Zuhause

Sous Vide ist die schonende und aromatische Zubereitungsmethode für Fleisch, Fisch und Gemüse. Hierbei wird das Gargut in einen Kunststoffbeutel eingeschweißt und bei niedrigen Temperaturen (ca. 50 bis 85 °C) im Wasserbad gegart. Was früher den Profiköchen vorbehalten war, schafft man nun spielend leicht zu Hause. So bleiben die Aromastoffe erhalten und sind wesentlich intensiver als beim Garen im Backofen oder Topf. Mit 30 Rezepten in diesem Kochbuch für Hauptgerichte, Beilagen und Desserts und der genauen Beschreibung sind Einsteiger und Hobbyköche auf der sicheren Seite. Ein paar Beispiele:

Fleisch: Steak mit Cognacsauce, Schweinekoteletts mit Kräuterbutter, Kalbsrücken mit Zitrone

Fisch: Heilbutt mit Estragon, Lachsforelle mit Soja-Zitronen-Sauce, Lachs mit Honig-Senf-Sauce

Gemüse & Beilagen: Semmelknödel, Kartoffelpüree, Spargel mit Kerbelsauce, Apfelrotkohl mit Preiselbeeren

Desserts & Sonstiges: Pflaumen in Gewürzwein, Milchreis, Zwiebelmarmelade

Einleitung	9
Geräte, die man braucht	10
Wissenswertes zum Sous-Vide-Garen	12
	Fleisch und Fisch
Schweinekoteletts mit Kräuterbutter	14
Schweinefilet mit buntem Pfeffer	17
Steak mit Cognac-Sauce	18
Rinderfilet mit Rotweinreduktion	20
Bolognese mit Rinderhack	22
Kalbstafelspitz mit grüner Sauce	25
Kalbsrücken mit Zitrone	27
Lammkoteletts mit Zaziki	29
Entenbrust mit Wacholder	30
Hähnchen mit Rosmarin	33
Hähnchenbrust mit Orangen	34
Rehrücken mit Portwein-Jus	37
Lachsfilet mit Honig-Senf-Sauce	38
Heilbuttfilet mit Karotten-Julienne	41
Kabeljaufilet mit Tomaten und Oliven	43
	Gemüse und Beilagen
Tomatensauce mit Basilikum	45
Polenta	46
Semmelknödel und Serviettenknödel	49
Kartoffelpüree	50
Spargel mit Kerbelsauce	52
Selleriepüree und Selleriescheiben	55
Champignonragout	56
Maiskolben mit Erdnussbutter	59
Rotkohl mit Apfel und Preiselbeeren	60
Zwiebelkonfitüre	63
Kürbis mit Sternanis und Zimt	65
	Desserts
Milchreis mit Zimt	66
Pfirsiche mit Honig und Balsamico	69
Birnen in Rotwein und Olivenöl	70
Pflaumen in Gewürzwein	73
Apfelmus	74
Rezeptregister	76
Impressum	77

