

Daniel Wiechmann

# SOUS VIDE

Dampfgaren für unvergleichlichen  
Geschmack



**riva**

© des Titels »Sous Vide« (ISBN 978-3-7423-0352-3)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Sous-vidé – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt . . . . .	6
Warum Sous-vidé-Gerichte so viel besser schmecken . . . . .	7
Die Nachteile der Sous-vidé-Methode. . . . .	9
Welche Sous-vidé-Ausrüstung ist die richtige? . . . . .	12
Sous-vidé – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden. . . . .	14
Chillen und Regenerieren. . . . .	19
<b>Fleisch . . . . .</b>	<b>23</b>
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
Roulade . . . . .	44

© des Titels »Sous Vide« (ISBN 978-3-7423-0352-3)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

F flanksteak . . . . .	45
Kalbsshaxe . . . . .	46
<b>Fisch . . . . .</b>	<b>47</b>
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
Jakobsmuscheln mit Balsamicoreduktion und Parmesanschaum . . . . .	56
Lachsburger . . . . .	58
Heilbutt mit Zitrusbutter . . . . .	59
Zander mit Nussbutter . . . . .	60
<b>Gemüse . . . . .</b>	<b>61</b>
Spargel I . . . . .	62
Spargel II . . . . .	63
Honigkarotten . . . . .	64
Ingwerkarotten . . . . .	65
Orangen-Ingwer-Karotten . . . . .	66
Buttermais . . . . .	67
Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise . . . . .	68
Radieschen . . . . .	70
Rotkraut . . . . .	71
Grüne Bohnen . . . . .	72
Fenchel mit Parmesanbröseln . . . . .	73
Würzkartoffeln . . . . .	74
Kartoffelpüree . . . . .	75
Chicorée . . . . .	76

© des Titels »Sous Vide« (ISBN 978-3-7423-0352-3)  
 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

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