

KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SOUS-VIDE



GU

DAS PRINZIP: SOUS-VIDE-GAREN

VAKUUMIEREN

Gargut direkt aus dem Kühlschrank mit den Würzzutaten nebeneinander in einen oder mehrere Vakuumbags legen und vakuumieren.



GAREN

Beutel mit dem Gargut ins temperierte Wasserbad einlegen. Dabei den Ziplock-Verschluss bzw. das Ventil nicht untertauchen, sondern am Topfrand befestigen.



FERTIGSTELLEN

Gargut aus dem Beutel nehmen, abtupfen und je nach Rezept sofort servieren oder noch kurz in heißem Öl anbraten.

SO GEHT'S: VAKUUMIEREN

BALKENVAKUUMIERER:

Den Rand eines Vakuumierbeutels 5 cm umkrepeln und das Gargut nebeneinander hineinlegen. Den Rand glätten und den Beutel mit der offenen Seite in der Vakuumkammer platzieren. Deckel schließen und starten. Das Gerät saugt die Luft aus dem Beutel ab und verschweißt ihn luftdicht.



TAUCHMETHODE:

Das Gargut nebeneinander in einen Ziplock-Beutel (3 l Inhalt, möglichst mit Doppelverschluss) legen und bis auf eine kleine Öffnung schließen. Den Beutel in ein Wasserbad tauchen, bis die Öffnung die Wasserkante erreicht. Wenn die Luft aus dem Beutel verdrängt ist, ganz verschließen.



HANDVAKUUMIERPUMPE:

Das Gargut nebeneinander in einen speziellen Beutel mit »Air-Lock« geben. Den Ziplock-Verschluss schließen und die Luft mit der Handvakuumpumpe aus dem Beutel saugen. Den Beutel in das Wasserbad hängen. Dabei muss das Ventil über der Wasseroberfläche bleiben.



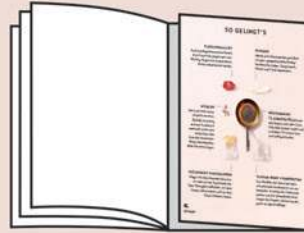
INHALT

*Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

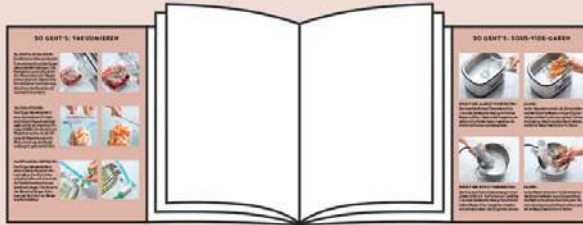
DAS PRINZIP:
SOUS-VIDE-
GAREN



SO GELINGT'S



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
VAKUUMIEREN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
SOUS-VIDE-GAREN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06
FLEISCH



22
GEFLÜGEL



36
FISCH



48
GEMÜSE

- 04 DER AUTOR
- 05 DAS PERFEKTE STEAK
- 09 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE