









*Gabriela Scolik*

MEINE BESTEN REZEPTE  
**SOUS VIDE**

**B**assermann





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







# EINLEITUNG

Beim Sous-Vide-Garen handelt es sich um das Garen von Speisen in einem Wasserbad. Wenn Sie sich fragen, warum Sie Sous-Vide-Garen ausprobieren sollten, dann gebe ich Ihnen gerne einige gute Gründe:

## Geschmackvoll Kochen

Mein Lieblingsgrund ist der Geschmack. Fleisch bleibt beim Sous-Vide-Garen unglaublich zart. Das liegt daran, dass sich die Kollagene ab ca. 58-60 °C in Gelatine verwandeln. Diese bindet Wasser, weshalb das Fleisch geradezu zerfällt. Aber auch für Vegetarier eignet sich Sous Vide, denn das Gemüse schmeckt herrlich aromatisch und saftig, es verliert weder an Biss noch an Geschmack.

## Stressfrei Kochen

Noch ein guter Grund ist das entspannte Kochen. Es ist nicht wichtig, ob das Gargut 60 oder 75 Minuten lang gegart wird, es kommt nicht auf jede Minute an. Das ist großartig, wenn Sie Gäste erwarten! Sous-Vide-Garen benötigt nur vier Schritte zum Genuss: Zuerst Beutel öffnen, Zutaten hineinlegen, den Beutel luftdicht verschließen, ins Wasserbad legen und warten!

## Sous-Vide-Garen

Beim Sous-Vide-Garen wird das Gargut in speziellen Beuteln luftdicht eingeschweißt, sodass kein Sauerstoff mit dem Essen reagieren kann und danach in einem Wasserbad gegart. **Je niedriger die Temperatur, desto länger die Garzeit.** Das Produkt und dessen Größe bestimmen ebenfalls die Zeit, ein dickeres Stück Steak braucht etwas mehr Zeit als eine Spargelstange. Fleisch bleibt bei niedriger Temperatur wesentlich saftiger. Und gerade bei Obst verändert sich die Textur, ohne dass das Obst seine Form verliert. Beim Sous-Vide-Garen werden Aromen besonders gut aufgenommen, das bedeutet, dass Sie mit Kräutern und Gewürzen experimentieren können. Sie können auch verschiedene Lebensmittel in je einem Vakuumbbeutel gleichzeitig garen – Sie müssen nur darauf achten, dass diese bei gleicher oder ähnlicher Temperatur gegart werden. **Seien Sie kreativ!** Ein zusätzlicher Pluspunkt: Bleibt der Vakuumbbeutel ungeöffnet, verlängert sich die Haltbarkeit und Sie können die Lebensmittel platzsparend einfrieren. Dafür den Beutel aus dem Wasserbad in ein Eisbad legen, um den Garvorgang sofort zu beenden.

Gute Vorbereitung und sauberes Arbeiten sind die einzigen Voraussetzungen für das Gelingen – und natürlich die nötigen Geräte. Blättern Sie weiter, um mehr darüber zu erfahren.

# GERÄTE, DIE MAN BRAUCHT

Für Sous-Vide-Garen wird eine konstante Wassertemperatur benötigt. Dies wird durch spezielle Geräte gewährleistet. Schwankungen der Temperatur können durch Zugabe von kaltem Wasser ausgeglichen werden, das verlangt aber ständige Beobachtung.

## Vakuumbbeutel

Die Lebensmittel werden in Spezialbeutel eingeschweißt. Im Sinne der Nachhaltigkeit können sie nach gründlicher Reinigung, zum Beispiel in der Spülmaschine, wiederverwendet werden. Vorsicht ist bei Fleisch und Fisch geboten – hierfür sollten die Beutel nur einmal verwendet werden.



## Vakuuierer

Der Vakuuierer verschließt die Lebensmittel im Beutel luftdicht. Ein Vakuuierer ist nicht nur für Sous-Vide-Garen einsetzbar, sondern auch perfekt geeignet, um Lebensmittel platzsparend einzufrieren oder im Kühlschrank länger frisch zu halten.