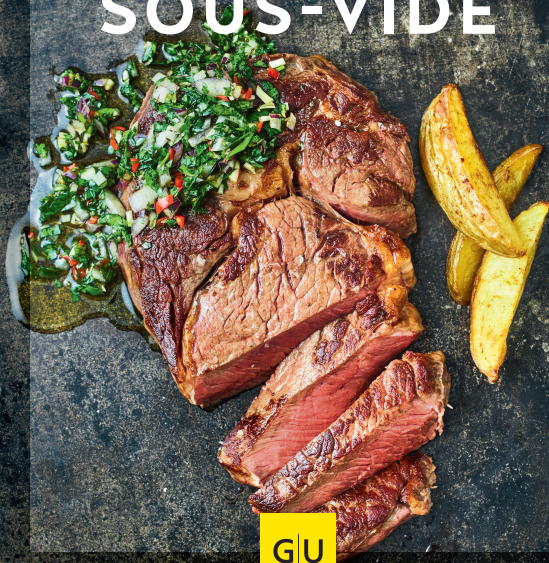


KÜCHENRATGEBER

NICO STANITZOK

SOUS-VIDE



GU

DAS PRINZIP: SOUS-VIDE-GAREN

VAKUUMIEREN

Gargut direkt aus dem Kühlschrank mit den Würzzutaten nebeneinander in einen oder mehrere Vakuumbierbeutel 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 umkrempeln 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:

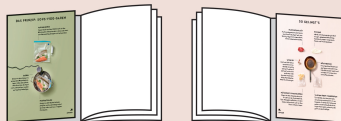
Das Gargut nebeneinander in einen speziellen Beutel mit »Air-Lock« geben. Den Ziplock-Verschluss schließen und die Luft mit der Handvakuumierpumpe aus dem Beutel saugen. Den Beutel in das Wasserbad hängen. Dabei muss das Ventil über der Wasseroberfläche bleiben.



INHALT

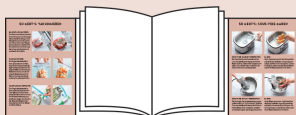
Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
SOUS-VIDE-
GAREN



SO GELINGT'S

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
VAKUUMIEREN



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

REZEPTKAPITEL



06
FLEISCH



22
GEFLÜGEL



36
FISCH



48
GEMÜSE

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.

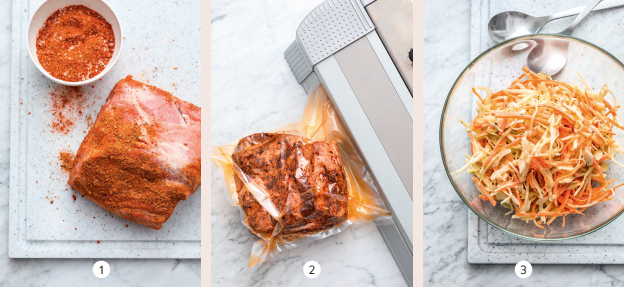


Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



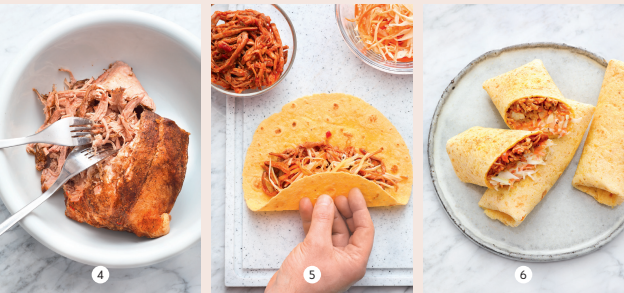
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

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



PULLED-PORK-WRAPS

AUS DEN USA



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • 12 Std. SV-Garen • SV-Temperatur: 77° •
Pro Portion ca. 835 kcal, 36 g E, 40 g F, 80 g KH

FÜR DAS FLEISCH

600 g Schweinenacken
4 EL BBQ-Grillgewürzpulver
Salz
3 EL Rapsöl
150 g BBQ-Sauce (Fertigprodukt)

FÜR DEN KRAUTSALAT

600 g Weißkohl
400 g Möhren
100 g Mayonnaise
50 g Zucker
4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

8 Tortillas (Weizenfladen,
22–24 cm Ø, ersatzweise
Hamburger-Brötchen)

FLEISCH: Das Sous-Vide Wasserbad auf 77° vorheizen. Das Fleisch gleichmäßig mit dem Gewürzpulver einreiben und kräftig mit Salz würzen (Bild 1). Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum kräftig braun anbraten. In einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren (Bild 2). Den Beutel in das temperierte Wasserbad einlegen und das Fleisch ca. 12 Std. garen.

KRAUTSALAT: Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Die Viertel in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Mayonnaise, Zucker und Essig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Möhren zugeben und alles kräftig durchkneten (Bild 3). Den Salat ca. 1 Std. ziehen lassen.

FERTIGSTELLEN: Das Fleisch aus dem Beutel nehmen und in einer Schüssel mit zwei Gabeln zerpfücken (Bild 4). Den Fleischsaft aus dem Beutel und die BBQ-Sauce untermischen.

Die Tortillas nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. 10 Sek. pro Seite erwärmen. Auf die Arbeitsfläche legen und auf jede Tortilla mittig 2–3 EL Fleisch (80 g) als Streifen verteilen. Jeweils 2–3 EL Krautsalat daraufgeben und das untere Drittel nach oben klappen (Bild 5). Die seitlichen Ränder einschlagen und aufrollen (Bild 6).

GU
CLOU

Pulled Pork wird normalerweise langsam im Smoker gegart und dabei sorgfältig überwacht – bisweilen muss der Grillmeister sogar nachts aus dem Bett. Bei der Sous-Vide-Version können Sie entspannt auf den Genuss warten – das Fleisch wird butterzart und lässt sich leicht zerpfücken.



Für 4 Personen • 35 Min. Zubereitung • 47 Min. SV-Garen • SV-Temperatur: 95°/54° •
Pro Portion ca. 405 kcal, 34 g E, 25 g F, 10 g KH

SAIBLING MIT ORANGENDUFT

FÜR GÄSTE

FÜR DAS SELLERIEPÜREE

600 g Sellerie
200 g mehligkochende Kartoffeln
80 g Butter
2 TL Zitronensaft
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DEN FISCH

½ Bio-Orange
1 Zweig Rosmarin
2 EL Rapsöl
4 Saiblingsfilets ohne Haut
(à 150 g)
Salz, Pfeffer

TAUSCH-TIPP

Haben Sie keinen Saibling bekommen? Dann kaufen Sie stattdessen ruhig Forelle oder Zander. Auch mit diesen Süßwasserfischen gelingt das Gericht ganz wunderbar.

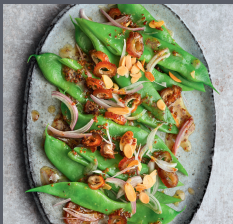
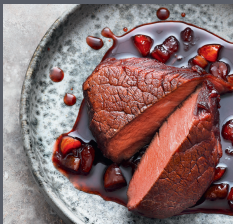
SELLERIEPÜREE: Das Sous-Vide-Becken bis knapp über die Minimal-Anzeige mit Wasser füllen und das Wasserbad auf 95° vorheizen. Sellerie und Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit Butter, Zitronensaft und 2 Prisen Salz in Vakuumierbeutel geben und vakuumieren. Beutel in das temperierte Wasserbad einlegen und das Gemüse ca. 35 Min. garen.

FISCH: Inzwischen die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Orangenschale, Rosmarin und Öl verrühren. Die Fischfilets kalt abbrausen und trocken tupfen. Dann rundum mit dem Würzöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets nebeneinander in Vakuumierbeutel geben und vakuumieren.

Beutel mit dem Gemüse aus dem Wasserbad nehmen und die Wassertemperatur auf 54° senken. Dafür zuerst etwas heißes Wasser abschöpfen, dann langsam kaltes Wasser zugießen, bis die Temperatur 54° erreicht. Jetzt den Fisch im temperierten Wasserbad ca. 12 Min. garen.

FERTIGSTELLEN: Währenddessen Sellerie und Kartoffeln samt Garfond in einen hohen Rührbecher füllen und mit dem Pürierstab fein mixen. Das Püree mit Salz und 1 Prise Muskat abschmecken und auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Den Saibling aus dem Beutel nehmen, auf das Püree legen, mit etwas Orangenfond beträufeln und sofort servieren.

SANFT GAREN UNTER VAKUUM



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Sous-Vide-Garen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Fleisch, Fisch & Gemüse: unkomplizierte und raffinierte Rezepte –
perfekt auf den Punkt gegart und hocharomatisch



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6629-6



9 783833 866296



www.gu.de