

---

# Sous-vide

## Der ultimative Guide zu Technik und Rezepten

### Sous-vide für Zuhause



- Willkommen Zuhause: Immer mehr Haushalte kochen Sous-vide dank erschwinglicher Geräte
- Die Wanne ist voll: Schonendes Garen von Vakuumiertem im Wasserbad erzeugt besondere Aromenvielfalt
- Alltagstauglich: Über 60 einfache, aber kreative Rezepte für Hobbyköche, Grillfans und Genießer
- Unverzichtbar: Detaillierte Tabellen und Grafiken zu Gartemperaturen und -zeiten

Dank moderner, erschwinglicher Geräte ist Sous-vide-garen zuhause ganz einfach geworden. Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst werden mit Kräutern, Gewürzen, etwas Öl oder Saft vakuumiert und anschließend bei niedrigen Temperaturen im Wasserbad schonend gegart. So bleiben Vitamine und andere Nährstoffe erhalten, Aromen werden nicht verwässert und die Lebensmittel können punktgenau gegart werden. Aufregende Rezepte Klingt glamourös, schmeckt unvergleichlich und sieht perfekt aus: Die sous-vide-gegarten Produkte lassen sich pur oder in aufregenden Gerichten verwenden, ob vom Grill, aus Ofen oder Pfanne. Probieren Sie doch mal ein zartes Roastbeef: Am Samstagabend beim Dinner mit Freunden, Sonntagmorgen als Aufschnitt zum Brunch und am Montagmittag zum Salat im Büro. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind alltagstauglich und doch nicht alltäglich. Technische Grundlagen,

---

einfach erklärt Die unterschiedlichen Zusammensetzungen von Lebensmitteln führen zu unterschiedlichen Gartemperaturen und -zeiten. Dank übersichtlicher Tabellen und schlüssiger Grafiken wird das Zubereiten mit Vakuumierer und Thermalisierer zum Kinderspiel.

**Zielgruppe:**

Hobbyköche, Technikaffine, ambitionierte Griller

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
160 Seiten, Format 26 x 21 cm  
ISBN: 978-3-625-18365-5  
Erscheint: November 2018  
9,99 EURO