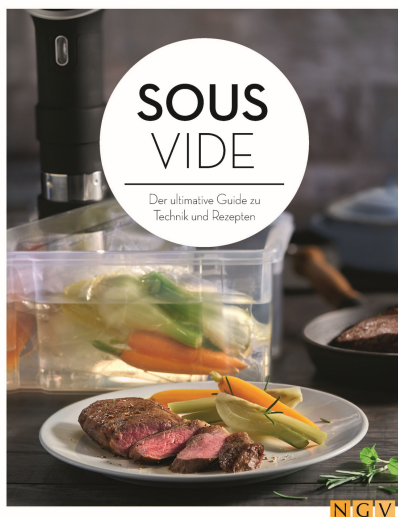


# Sous-vide

## Der ultimative Guide zu Technik und Rezepten

### Sous-vide für Zuhause



- Unverzichtbar: Detaillierte Tabellen und Grafiken zu Gartemperaturen und -zeiten
- Alltagstauglich: Über 60 einfache, aber kreative Rezepte für Hobbyköche, Grillfans und Genießer
- Sous-vide für jeden Haushalt: Schonendes Garen von Vakuumiertem im Wasserbad erzeugt besondere Aromenvielfalt

Dank moderner, erschwinglicher Geräte ist Sous-vide-garen zu Hause 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.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

160 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5706-8

7,99 EURO