

Miele

Sous-vide

Das Kochbuch



Sous-vide

Das Kochbuch

Vorwort

Liebe Genießerin,
lieber Genießer,
wohl an kaum einem anderen Platz finden Freunde und Familie so oft
zueinander wie am Esstisch. Wo Menschen Gesellschaft genießen,
nimmt auch das Essen eine zentrale Bedeutung ein, denn Essen verbindet.

Wir sind dankbar, dass wir hierzu einen kleinen Beitrag leisten können,
indem wir unsere Leidenschaft — und die unzähliger Menschen weltweit —
zu unserem Beruf machen durften. In unserer Miele Versuchsküche treffen
täglich Wissen und Neugier, Routine und Unerwartetes aufeinander.

Dieses Kochbuch beinhaltet nicht nur all unsere Begeisterung, es beinhaltet
auch all unsere Erfahrungen, damit Sie mit Ihrem neuen Miele Gerät perfekte
Gerichte zubereiten — gelingsicher und komfortabel.

Mehr Rezepte, Inspiration und spannende Themen entdecken Sie übrigens in
unserer Miele@mobile App.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche?

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.
Die Kontaktdaten finden Sie am Ende des Buchs.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude mit diesem Kochbuch und einen
guten Appetit.

Ihre Miele Versuchsküche

Inhalt

Vorwort	3
Inhalt	4
Geschichte	5
Die Vorteile dieser Garmethode	6
Vakuumieren	8
Sous-vide Schritt für Schritt erklärt	10
Miele Zubehör	16
Miele Pflegeprodukte	17
Gartabellen	18

Fisch

Doradenfilet Italienischer Art	24
Garnelen mit Vanille	26
Jakobsmuscheln Provenzalischer Art	28
Kabeljaufilet	30
Lachsfilet mit Dill	32
Rotbarschragout mit getrockneten Tomaten	34
Schollenfilet mit Bacon	36
Seeteufel im Kräutersud	38

Fleisch

Entenbrust asiatisch	42
Hähnchenbrust mit Zitrone	44
Hähnchenkeule orientalisch	46
Kalbsrouladen mit mediterraner Füllung	48
Lammcurry	50
Lammrücken in mediterraner Rotweinsauce	52
Maispouardenbrust mit Parmesankruste	54
Rinderfiletsteak	56
Schweinefilet mit Apfelspalten	58

Gemüse

Blumenkohl in Senfsahne	62
Kohlrabi in Sahnesauce	64
Ratatouille	66
Spargel weiß	68
Spitzkohlsalat mit Orangendressing	70
Tomatenragout	72
Vanillemöhren	74

Soßen

Schokoladensauce	78
Sauce Holländischer Art	80
Vanillesauce	82

Marinieren

Ananascarpaccio	86
Erdbeeren in Balsamico	88
Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl	90
Gurkensalat Asiatischer Art	92
Kräuteröl	94
Lachs gebeizt mit Curry und Senf	96
Marinade für Hähnchen Tandoori Art	98
Orangenzucker mit Minze	100
Salat mit Staudensellerie und Trauben	102
Wassermelone mit Basilikumpesto	104

Dessert

Apfel-Feigen-Ragout	108
Bratapfel	110
Nektarinen mit Cranberries	112
Pflirsche in Portwein	114
Pflaumen in Amaretto-Orangen-Sauce	116
Rhabarber mit Vanille	118
Sahneeis	120

Geschichte

Sous-vide (franz. „unter Vakuum“) bezeichnet eine Zubereitungsart, bei der vakuumverpackte Lebensmittel in Kunststoffbeuteln bei konstant niedrigen Temperaturen über eine lange Zeit schonend gegart werden.

Die Technik des Sous-vide-Garens wurde bereits in den 70er Jahren entwickelt. Ziel dabei war es, das Garen zu vereinfachen und die Lebensmittel länger haltbar zu machen. Aus diesem Grund wurde die Methode zunächst hauptsächlich zur Herstellung von Convenience-Produkten eingesetzt. Gleichzeitig ermöglichte das Garen bei niedrigen, präzisen Temperaturen eine fast wissenschaftliche Optimierung von Geschmack und Textur.

Die Gastronomie nutzt diese Gartechnik, um die Vorbereitung und das Garen zeitlich zu entzerren. Die Speisen werden zubereitet, gegart, kühl gelagert und erwärmt oder zubereitet, kühl gelagert und dann gegart. So bleibt mehr Zeit für ein perfektes Anrichten der Speisen auf dem Teller.

Die praktische Handhabung sowie das einzigartige Geschmackserlebnis sind Gründe, warum Sous-vide heute zu einem unerlässlichen Bestandteil vieler Küchen geworden ist.

Die Kombination aus Miele Einbau-Vakuumschublade und Miele Dampfgarer bringen diese spannende Technologie zu Ihnen nach Hause.

Die Vorteile dieser Garmethode

Verlängerung der Haltbarkeit durch das Vakuum

Durch den Entzug von Luft und damit Sauerstoff beugt das Vakuumieren dem Verfall von Lebensmitteln vor. Indem das Wachstum lebensmitteleigener Bakterien reduziert wird, kann die Haltbarkeit, in Abhängigkeit vom Ausgangszustand der Lebensmittel, deutlich verlängert werden.

Optimierung der Garergebnisse

Vakuumierbeutel sorgen für einen maximalen Erhalt von Mineralstoffen, Vitaminen und Aromen. Die beim Sous-vide-Garen typischen niedrigen Temperaturen führen darüber hinaus vor allem bei Fleisch und Fisch zu einem sehr geringen Austritt von Flüssigkeit. Die geringe Menge an austretender Flüssigkeit wird wiederum durch die Vakuumverpackung zurückgehalten, dient als Eigenmarinade und führt zur Geschmacksoptimierung. Auf diese Weise wird gleichzeitig das Austrocknen der Lebensmittel verhindert.

Durch die niedrigen Gartemperaturen wird zudem ein sehr gleichmäßiges Garergebnis erzielt. Da in der Regel bei der gewünschten Zielkern-temperatur gegart wird, ist ein Übergaren der Lebensmittel nicht möglich.

Verkürzte Marinier- und Beizzeiten

Durch das Vakuum und die damit verbundene minimierte Verflüchtigung von Geschmacksstoffen, kann die Menge an Zusatzgewürzen deutlich verringert werden. Zusätzlich wird beim Vakuumieren die Luft soweit wie möglich aus dem Lebensmittel herausgezogen und an dessen Stelle die Marinade tief in das Produkt gedrückt. Marinier- und Beizzeiten werden somit von Tagen auf Stunden reduziert.

Herstellung eigener Convenience-Produkte

Zur Herstellung eigener Convenience-Produkte werden Gerichte vorbereitet, gegart, wieder abgekühlt und zu einem späteren Zeitpunkt erwärmt. Hierbei erfährt das Gericht fast keine Verluste hinsichtlich Geschmack und Textur. Nützlich ist dieses Verfahren beispielsweise, wenn für Gäste gekocht wird. Am Tag des Festes muss dabei nur noch wiedererwärmt und angerichtet werden. Es bleibt deutlich mehr Zeit für Ihre Gäste!

Bei der Herstellung von eigenen Convenience-Produkten ist darauf zu achten, dass die gegarten Speisen schnell heruntergekühlt und bei Temperaturen unter 5 °C gelagert werden. Für das Abkühlen empfiehlt sich Eiswasser, das den Inhalt des Beutels auf unter 5 °C herunterkühlt. Das Abkühlen bis ins Innere des Lebensmittels dauert in der Regel genauso lange wie das Erwärmen, daher sollte dieser Vorgang nicht zu schnell abgebrochen werden.

Nach dem eventuellen Tiefkühlen die vakuumierten Lebensmittel erst langsam im Kühlschrank oder in kaltem Wasser auftauen lassen. Danach können diese, ebenso wie im Kühlschrank aufbewahrte Vakuumierbeutel, im Dampfgarer auf der vorgegebenen Temperatur wieder erwärmt werden.

Vakuumieren

Vakuumierbeutel

Für das Vakuumieren von Lebensmitteln – zum späteren Sous-vide-Garen oder auch zum Aufbewahren – bietet Miele Vakuumierbeutel in 2 Größen an. Sie finden diese Artikel unter den Bezeichnungen VB 1828 und VB 2435 im Miele Webshop. Achten Sie darauf, dass Sie nur hochwertige Polyethylenbeutel mit einer hohen Temperaturbeständigkeit verwenden.

Zum Aufbewahren von Lebensmitteln können auch bereits geöffnete Beutel (z. B. Chipstüten) wieder verschlossen werden. Je nach Materialstärke muss die Schweißdauer entsprechend angepasst werden.

Wir empfehlen zum Vakuumieren von externen Behältern das Vakuumierbehälter-Set der Firma CASO®. Diese können Sie in allen drei Vakuumierstufen verwenden.

Verwendung der Vakuumierstufen

Für das Vakuumieren stehen 3 Stufen zur Verfügung. Je höher die Vakuumierstufe gewählt wird, desto größer ist das Vakuum.

■ □ □ Stufe 1: Die geringste Vakuumierstufe ist für das Aufbewahren, Verpacken und Portionieren von Lebensmitteln geeignet. Hierbei lassen sich sehr druckempfindliche Lebensmittel wie z. B. Salat oder Beerenobst perfekt verpacken. Darüber hinaus können bereits geöffnete Behälter wie Einweckgläser, Gläser mit Twist-off-Deckel (Schraubdeckel) oder externe Behälter mit flüssigem Inhalt wie z. B. Fond oder eingelegtem Gemüse, wieder verschlossen werden.

■ ■ □ Stufe 2: Diese Stufe eignet sich zum Marinieren, Beizen, Sous-vide-Garen und Einfrieren von druckempfindlichen Lebensmitteln, wie z. B. zarten Fischfilets. Ebenso kann sie für Soßen und Lebensmittel mit größeren Flüssigkeitszugaben (≥ 50 g), wie z. B. Ragouts oder Currys, verwendet werden. Ein weiterer Anwendungsbereich ist das Wiederverschließen von bereits geöffneten Einweckgläsern, Gläsern mit Twist-off-Deckel (Schraubdeckel) oder externen Behältern mit eher festem oder trockenem Inhalt wie z. B. Marmelade, Pesto oder Kuchen.

■■■ Stufe 3: Diese Stufe eignet sich zur Vorbereitung von Lebensmitteln für das Sous-vide-Garen, zum Einfrieren oder zur Vorratshaltung. Sie kann für Fleisch und festere Lebensmittel wie z. B. Kartoffeln, Möhren oder Hartkäse verwendet werden.

Ebenso eignet sie sich, um Lebensmittel mit geringen Flüssigkeitszugaben (≤ 50 g), wie z. B. Fleisch gewürzt mit Kräuteröl, zu vakuumieren. Stufe 3 ist bei langen Garprozessen vor allem aus hygienischen Gründen notwendig.

Während des Vakuumiervorgangs kann bei Flüssigkeiten und Marinaden ein optischer Siedeeindruck entstehen. Dieser lässt sich darauf zurückführen, dass die vorher gebundene Luft freigesetzt wird. Die Flüssigkeiten fangen dementsprechend nicht tatsächlich an zu kochen und die Produkte werden nicht heiß.

Verwendung der Verschweißstufen

Für das Verschweißen der Vakuumierbeutel stehen 3 Stufen zur Verfügung. Je höher die Verschweißstufe gewählt wird, desto länger ist die Dauer des Schweißvorgangs.

Als Faustregel gilt: Je größer die Materialstärke der Verpackung, desto höher die Schweißstufe. Für die Miele Vakuumierbeutel empfehlen wir die Stufe 3. Bei mehreren aufeinander folgenden Schweißvorgängen ist die Stufe 2 ausreichend.

Sous-vide Schritt für Schritt erklärt

Vorbereitung



Aufgrund niedriger Gartemperaturen und langer Garzeiten, muss über hygienisch einwandfreie Lebensmittel hinaus, auch auf saubere Gerätschaften und Hände geachtet werden. Neben der Einhaltung von Hygienemaßnahmen ist es unabdingbar, dass die entsprechenden Temperaturen eines jeden Arbeitsschrittes eingehalten werden. Das fängt mit der Kühlung der Lebensmittel vor der Verarbeitung an, geht weiter mit der optimalen Gartemperatur und endet bei dem schnellen Herunterkühlen sowie sicheren Lagerbedingungen im Kühl- oder Gefrierschrank. Bitte benutzen Sie ausschließlich frische Lebensmittel, denn unter Vakuum verstärkt sich nicht nur guter, sondern auch jeglicher anderer Geschmack. Für ein optimales Vakuumierergebnis sollten zudem nur kalte bzw. abgekühlte Lebensmittel vakuumiert werden.

Fleisch, Geflügel und Fisch vor der Verarbeitung trockentupfen.



Beim Befüllen der Beutel, besonders dann wenn Flüssigkeiten vakuumiert werden, ist auf eine ausreichende Beutelgröße zu achten. Um eine saubere Schweißnaht zu gewährleisten, sollte die spätere Schweißnaht trocken und fettfrei bleiben. Hierzu empfiehlt es sich, beim Befüllen den Beutelrand mit sauberen Händen umzuschlagen.



Natürlich kann das Gargut wie gewohnt gewürzt und mariniert werden. Hierbei ist jedoch wichtig zu wissen, dass sich die Aromen durch das Umschließen des Vakuumierbeutels nicht verflüchtigen können und somit stärker zum Tragen kommen. Zudem werden durch den Unterdruck beim Vakuumiervorgang Aromen und Gewürze in das Lebensmittel gedrückt. Dies bezieht sich vor allem auf getrocknete Kräuter und Knoblauch, daher verwenden Sie hier deutlich weniger als gewohnt. Mischen Sie Gewürze mit etwas Flüssigkeit oder stellen Sie ein Aromaöl her, um Fleisch oder Fisch zu würzen. Dadurch lassen sich die Gewürze besser verteilen und Sie erhalten eine gleichmäßigere und dezentere Würzung.

Beim Würzen mit Alkohol, wie zum Beispiel beim Zubereiten von Ragouts oder Soßen, empfiehlt es sich, die Flüssigkeit vorher kurz aufzukochen, um den Alkoholgehalt zu minimieren. Nicht verkochter Alkohol kann dazu führen, dass die Lebensmittel im Beutel ungleichmäßig gegart werden, da Teile des Alkohols in den gasförmigen Zustand übergehen. Hierbei jedoch das anschließende Herunterkühlen der Lebensmittel nicht vergessen.

Sous-vide Schritt für Schritt erklärt

Vorbereitung

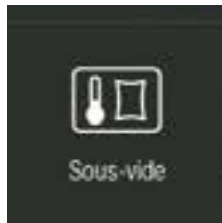


Vor dem Vakuumieren sollte der umgeschlagene Beutelrand wieder hochgeklappt werden.



Die Miele Einbau-Vakuumierschublade ist ein Kammer-Vakuumiergerät. Sie erzeugt ein stärkeres Vakuum als herkömmliche Tischgeräte. Darüber hinaus ermöglicht sie das Vakuumieren von Flüssigkeiten.

Sous-vide-Garen



Die Miele Dampfgarer, Combi-Dampfgarer und Dampfgarer mit Mikrowelle verfügen über die Betriebsart „Sous-vide“. Der einstellbare Temperaturbereich liegt zwischen 45 und 90 °C, die maximale Gardauer beträgt 10 Stunden. Mit dieser Funktion können vakuumierte Lebensmittel bei einer exakt geregelten Temperatur gegart werden.

Da Dampf gegenüber trockener Hitze ein sehr guter Wärmeleiter ist, kann die gewünschte Kerntemperatur für Fleisch als eingestellte Gartemperatur genutzt werden. Durch die entsprechende Angabe der Zeit wird sichergestellt, dass das Gargut die gewünschte Kerntemperatur erreicht. Hierbei ist allerdings darauf zu achten, dass die angegebene Dicke des Lebensmittels (siehe Rezept bzw. Gartabelle) eingehalten wird. Es gilt, je dicker das Gargut, desto länger die Garzeit. Zum Garen sollte das Gargut nebeneinander auf den Rost beziehungsweise in den gelochten Garbehälter gelegt werden.

Hinweise zu den jeweiligen Garzeiten finden Sie in den Gebrauchsanweisungen der Dampfgarer sowie den nachfolgenden Gartabellen und Rezepten.



Fisch

Da Fischproteine bereits bei niedrigen Temperaturen denaturieren, kann Fisch in einem Temperaturbereich zwischen 45 und 65 °C gegart werden. Im Gegensatz zu Fleisch wird bei Fisch jedoch oft eine höhere Temperatur als die Zielkerntemperatur eingestellt und das Produkt vor dem Erreichen dieser entnommen, da sich die Fischtextur empfindlicher als die Fleischttextur darstellt.



Gemüse

Gemüse sollte bei Temperaturen von 65 bis 90 °C gegart werden, da das Zellgefüge aus Cellulose und Pektin erst bei höheren Temperaturen aufgebrochen werden kann. Zum Sous-vide-Garen weniger geeignet ist grünes Gemüse wie z. B. grüner Spargel. In frischer Form vakuumiert, neigt es während des Garens dazu, sich gelbbraun zu verfärben und einen ungewollten Beigeschmack auszuprägen. Grünes Gemüse oder Gemüse mit vielen Bitterstoffen wie z. B. Kohl sollten deshalb vorab blanchiert und in Eiswasser abgekühlt werden.



Fleisch

Fleisch benötigt Temperaturen von 55 bis 70 °C. Die Struktur des Fleisches und der Bindegewebsanteil bestimmen dabei die Gardauer- und -temperatur des Prozesses. Kurzfaseriges Fleisch wie z. B. Filet, das in der Regel nur kurz gebraten wird, benötigt beispielsweise nur eine geringe Temperatur. Klassische Schmorstücke wie z. B. Lammkeule sollten bei 60 bis 65 °C gegart werden, da erst dann der zähe Kollagenanteil in Gelatine umgewandelt wird.



Obst

Ebenso wie Gemüse erhält Obst beim Sous-vide-Garen seine Konsistenz und intensiviert zum Teil sogar sein Aroma sowie seine Farbe. Es sollte bei Temperaturen zwischen 60 und 85 °C gegart werden.

Sous-vide Schritt für Schritt erklärt

Nachbereitung



Nach dem Garen und Entnehmen der Lebensmittel aus dem Vakuumierbeutel, kann das Gargut sofort serviert, angebraten, gegrillt oder gelagert werden.

Obst- und Gemüsegerichte können direkt aus dem Beutel auf den Teller gebracht werden. Da Sous-vide Gerichte bei niedrigen Temperaturen gegart werden, empfiehlt es sich, die Teller vor dem Anrichten zu erwärmen und die Lebensmittel mit einer heißen Soße zu servieren.

Da beim Sous-vide-Garen keinerlei Röstaromen entstehen, ist es zudem ratsam, Fleisch und von der Textur her feste Fischarten nochmals ganz kurz heiß anzubraten oder zu grillen. Um bei weichen Lebensmitteln mit einer zarten Struktur, z. B. Fischfilet, Röstaromen zu erzielen, kann ein Flambiergerät verwendet werden. Dazu den Beutel nach dem Garen von allen Seiten aufschneiden, das feine Gargut vorsichtig mit einem Pfannenwender auf den vorgewärmten Teller geben und dort weiterverarbeiten.



Neben der Bräunung und einem schmackhaften Röstaroma wird auf diese Weise gleichzeitig die Temperatur an der Oberfläche erhöht und so ein angenehmes Mundgefühl geschaffen. Bei Verwendung eines Backofens oder Combi-Dampfgarers den Grill einige Minuten vorheizen und dann das Gargut hineingeben.

Wird das Gargut nicht direkt verzehrt, dieses sofort und für mindestens 1 Stunde in Eiswasser herunterkühlen. Anschließend im Kühl- oder Gefrierschrank lagern.



Wiedererwärmen

Erwärmen Sie Kohlgemüse, z. B. Kohlrabi und Blumenkohl, nur in Verbindung mit einer Soße. Ohne Soße kann Kohlgemüse beim Wiedererwärmen einen unangenehmen kohligem Beigeschmack und eine gräulich-bräunliche Farbe entwickeln.

Lebensmittel mit kurzer Garzeit und solche, bei denen sich der Gargrad beim Wiedererwärmen verändert, z. B. Fisch, sind grundsätzlich nicht zum Wiedererwärmen geeignet.

Vorbereitung zum Wiedererwärmen

Legen Sie die gegarten Lebensmittel direkt nach dem Garvorgang für etwa 1 Stunde in Eiswasser. Das schnelle Herunterkühlen verhindert das Nachgaren der Lebensmittel. So bleibt der optimale Garzustand erhalten. Lagern Sie die Lebensmittel anschließend im Kühlschrank bei maximal 5 °C.

Beachten Sie, dass die Qualität der Lebensmittel abnimmt, je länger sie gelagert werden. Wir empfehlen, die Lebensmittel vor dem Wiedererwärmen nicht länger als 5 Tage im Kühlschrank zu lagern.

Einstellungen

Betriebsarten | Sous-vide

Temperatur: siehe Tabelle

Zeit: siehe Tabelle

Miele Zubehör

Für ein gutes Gelingen Ihrer Rezepte ist neben einem hochwertigen Gerät und erstklassigen Zutaten auch das richtige Zubehör erforderlich.

Miele bietet eine umfangreiche Auswahl an Zubehören an. Um bei der Verwendung dieser Zubehöre perfekte Ergebnisse zu gewährleisten, wurden diese in Bezug auf Maße und Funktion speziell auf die Miele Geräte abgestimmt und intensiv nach Miele Standard getestet. Alle Produkte können Sie ganz einfach im Miele Webshop, beim Miele Kundentelefon oder beim Miele Fachhändler erhalten.

Speziell für Ihre Vakuumschublade



Vakuumierbeutel VB 1828

- Zum Aufbewahren und Sous-vide-Garen von flüssigen und festen Lebensmitteln
- Kochfest
- Kältebeständig unter Kühlungs- und Tiefkühlungsbedingungen
- Schützt vor Gefrierbrand
- Glatt und reissfest
- Inhalt: 50 Beutel, 180 x 280 mm



Vakuumierbeutel VB 2435

- Zum Aufbewahren und Sous-vide-Garen von flüssigen und festen Lebensmitteln
- Kochfest
- Kältebeständig unter Kühlungs- und Tiefkühlungsbedingungen
- Schützt vor Gefrierbrand
- Glatt und reissfest
- Inhalt: 50 Beutel, 240 x 350 mm

Miele Pflegeprodukte

Um die optimale Funktion und Langlebigkeit Ihrer Geräte zu gewährleisten, ist eine regelmäßige Reinigung und Pflege Ihres Miele Geräts erforderlich. Die Original Miele Pflegeprodukte sind optimal auf die Geräte abgestimmt. Sie können diese Produkte im Miele Webshop, über das Miele Kundentelefon oder beim Miele Fachhändler beziehen.

MicroCloth Kit

Das Set, bestehend aus Universal-, Glas- und Hochglanztuch, zeichnet sich durch seine feingewebten Microphasern aus. Die besonders strapazierfähigen Tücher haben eine besonders hohe Reinigungsleistung und entfernen Fingerabdrücke und leichte Verschmutzungen mühelos.

Gartabellen

Die in den Tabellen angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Wir empfehlen, zunächst die kürzere Garzeit zu wählen. Bei Bedarf können Sie nachgaren. Die Garzeit beginnt erst nach Erreichen der eingestellten Temperatur abzulaufen.

Gargut	Zugabe vorab		🌡️ [°C]	⌚ [min]
	Zucker	Salz		
Fisch				
Kabeljaufilet, 2,5 cm dick		x	54	35
Lachsfilet, 2–3 cm dick		x	52	30
Seeteufelfilet		x	62	18
Zanderfilet, 2 cm dick		x	55	30
Gemüse				
Blumenkohlröschen, mittel bis groß		x	85	40
Hokkaido Kürbis, in Spalten		x	85	15
Kohlrabi, in Scheiben		x	85	30
Spargel, weiß, ganz	x	x	85	22–27
Süßkartoffel, in Scheiben		x	85	18
Obst				
Ananas, in Spalten	x		85	75
Äpfel, in Scheiben	x		80	20

Gartabellen

Gargut	Zugabe vorab		🌡️ [°C]	⌚ [min]
	Zucker	Salz		
Babybananen, ganz			62	10
Pfirsiche, halbiert	x		62	25–30
Rhabarber, in Stücken			75	13
Zwetschgen, halbiert	x		70	10–12
Sonstiges				
Bohnen, weiß, eingeweicht im Verhältnis 1 : 2 (Bohnen : Flüssigkeit)		x	90	240
Garnelen, geschält und entdarnt		x	56	19–21
Hühnerei, ganz			65–66	60
Jakobsmuscheln, ausgelöst			52	25
Schalotte, ganz	x	x	85	45–60

🌡️ Temperatur, ⌚ Garzeit

Gartabellen

20

Gargut	Zugabe vorab		🌡️ [°C]		🕒 [min]
	Zucker	Salz	medium*	durch*	
Fleisch					
Entenbrust, ganz		x	66	72	35
Lammrücken mit Knochen			58	62	50
Rinderfiletsteak, 4 cm dick			56	61	120
Rinderhüftsteak, 2,5 cm dick			56	–	120
Schweinefilet, ganz		x	63	67	60

🌡️ Temperatur, 🕒 Garzeit

* Gargrad
 Der Gargrad „durch“ entspricht einem Gargrad mit höherer Kerntemperatur als „medium“, ist jedoch nicht im klassischen Sinne durchgegart.

Gartabellen

Wiedererwärmen in der Betriebsart Sous-vide

Die in der Tabelle angegebenen Zeiten sind Richtwerte. Bei Bedarf können Sie die Zeit verlängern. Die Zeit beginnt erst nach Erreichen der eingestellten Temperatur abzulaufen.

21

Lebensmittel	🌡️ [°C]		⌚ ² [min]
	medium ¹	durch ¹	
Fleisch			
Lammrücken mit Knochen	58	62	30
Rinderfiletsteak, 4 cm dick	56	61	30
Rinderhüftsteak, 2,5 cm dick	56	–	30
Schweinefilet, ganz	63	67	30
Gemüse			
Blumenkohlröschen, mittel bis groß ³	85		15
Kohlrabi, in Scheiben ³	85		10
Obst			
Ananas, in Spalten	85		10
Sonstiges			
Bohnen, weiß, eingeweicht im Verhältnis 1 : 2 (Bohnen : Flüssigkeit)	90		10
Schalotte, ganz	85		10

🌡️ Temperatur, ⌚ Zeit

¹ Gargrad

Der Gargrad „durch“ entspricht einem Gargrad mit höherer Kerntemperatur als „medium“, ist jedoch nicht im klassischen Sinne durchgegart.

² Die Zeiten gelten für vakuumierte Lebensmittel mit einer Ausgangstemperatur von ca. 5 °C (Kühlschranktemperatur).

³ Nur in Soße gegart wiedererwärmen.

Fisch

Fisch for compliments

Fischmahlzeiten sind ein Balsam für Körper und Seele: Seefisch trägt mit einem reichen Gehalt an Jod, Vitaminen und hochwertigen Eiweißen sowie gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren zur körperlichen Fitness bei und verbessert auch Konzentrationsfähigkeit, Merkvermögen und Gemütsverfassung.

Als kalorienarme Kost, vielseitig und raffiniert, erfahren Fischgerichte Komplimente von allen Seiten.

Doradenfilet Italienischer Art

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

2 Doradenfilets (à 120 g),
küchenfertig
2 Flaschentomaten |
in dünne Scheiben
8 Blätter Basilikum, groß
½ TL Meersalz
½ TL Pfeffer

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Doradenfilets von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen.
Doradenfilets mit Flaschentomaten belegen.

Basilikum darüberstreuen. Nochmals mit Meersalz und Pfeffer würzen. In den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Doradenfilets aus dem Vakuumierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe: ■ ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programmdauer: 25 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Nach Geschmack kurz in der heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten.

Auf einem Salatbett oder mit einem Stück Weißbrot servieren.



Garnelen mit Vanille

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

½ Vanilleschote
8 Garnelen (à 14 g), küchenfertig
½ TL Rosa Beeren |
grob zerstoßen
¼ TL Meersalz
50 g Sahne

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Mark und Schote mit den anderen Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Garnelen aus dem Vakuumierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 56 °C

Programmdauer: 20 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Gemeinsam mit Bandnudeln oder frischem Brot als Vorspeise servieren.

Rosa Beeren sind eine Brasilianische Beerenfrucht mit fruchtigem, leicht harzigem Geschmack.

Falls diese nicht zur Hand sind, Pfefferkörner oder Chilischoten verwenden.



Jakobsmuscheln Provenzalischer Art

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

1 Schalotte | in Scheiben
2 EL Olivenöl
30 ml Pernod
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
4 Jakobsmuscheln (à 25 g),
küchenfertig
1 Prise Salz

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost

Zubereitung

Schalotte in Olivenöl anschwitzen und mit Pernod ablöschen. Thymian- und Rosmarinzweig sowie Salz zugeben und einreduzieren. Sud abkühlen lassen.

Alles zusammen mit den Jakobsmuscheln in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Jakobsmuscheln aus dem Vakuierbeutel nehmen, Thymian- und Rosmarinzweig entfernen und Jakobsmuscheln direkt auf dem Teller servieren.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Mit Baguette als Vorspeise servieren.



Kabeljaufilet

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

1 Orange, unbehandelt |
nur die Zesten
1 Limette, unbehandelt |
nur die Zesten
2 Stängel Dill | gehackt
½ TL Salz
1 TL Pfeffer, grün |
grob gemahlen
2 Kabeljaufilets (à 140 g),
küchenfertig
1 EL Olivenöl

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Zesten mit Dill, Salz und Pfeffer mischen.

Gewürzmischung auf der Oberseite der Kabeljaufilets verteilen und zusammen in den Vakuumierbeutel geben. Olivenöl dazugeben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Kabeljaufilet aus dem Vakuumierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 54 °C

Programmdauer: 35 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage eignen sich feine
Röstkartoffeln.



Lachsfilet mit Dill

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

2 Stängel Dill | gehackt
1 Prise Anis
½ TL Meersalz
½ TL Pfeffer
240 g Lachsfilet, ohne Haut,
küchenfertig

Zubehör:

Vakuumbierbeutel
Rost

Zubereitung

Gewürze mischen und Lachsfilet damit einreiben. In den Vakuumbierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Lachsfilet aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe: ■■■■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

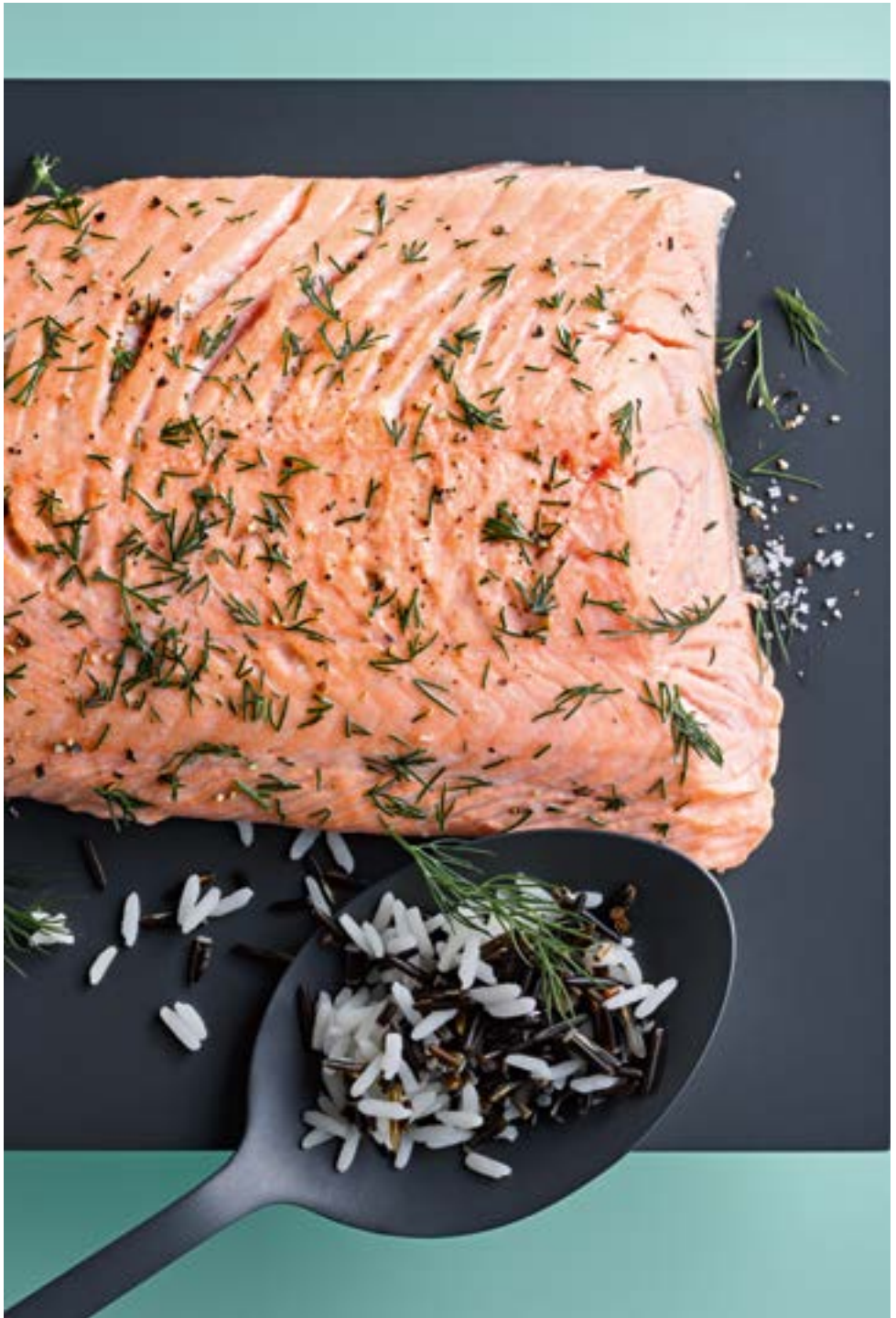
Temperatur: 52 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Kartoffelgratin servieren.



Lachsfilet mit Dill

Rotbarschragout mit getrockneten Tomaten

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten

240 g Rotbarschfilet,
küchenfertig | in große Stücke
25 g Tomaten, getrocknet |
fein gewürfelt
1 Schalotte | fein gewürfelt
100 g Crème fraîche
10 Blätter Basilikum |
grob gehackt
¼ TL Knoblauch |
sehr fein gewürfelt
½ TL Salz
½ TL Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Rotbarschfilet, Tomaten, Schalotten mit Crème fraîche sowie den übrigen Gewürzen vermischen, in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Rotbarschragout aus dem Vakuumierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 52 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Bandnudeln oder frisch gebackenes Brot servieren.



Rotbarschragout mit getrockneten Tomaten

Schollenfilet mit Bacon

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

2 Scheiben Bacon
240 g Schollenfilets, küchenfertig
1 EL Olivenöl

Zubehör:

Vakuumentbeutel
Rost

Zubereitung

Bacon kross braten und abkühlen lassen. Dann in den Vakuumentbeutel geben. Schollenfilets darauflegen, Olivenöl darübergeben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumentbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Schollenfilets aus dem Vakuumentbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumentieren

Vakuumentierstufe: ■■■■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 55 °C

Programmdauer: 25 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Mit würzigen Bratkartoffeln servieren.



Seeteufel im Kräutersud

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

240 g Seeteufelfilet, küchenfertig
1 Orange, unbehandelt |
nur die Zesten
5 g Estragon, frisch |
grob gehackt
½ TL Pfeffer, schwarz |
grob gemahlen
1 TL Salz
20 ml Olivenöl
1 TL Zitronensaft

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Seeteufelfilet in 4 Stücke schneiden.

Seeteufelfilet mit 1 TL Orangenzesten sowie den weiteren Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Seeteufel aus dem Vakuumierbeutel nehmen und direkt auf dem Teller servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 25 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage ein Stück frisches Weißbrot oder Salzkartoffeln servieren.

Statt Orangenzesten den Orangenschalenabrieb verwenden.



Fleisch

Schwein muss man haben

Wer gelegentlich Schwein, Rind, Lamm, Wild & Co. auf seinem Speiseplan stehen hat, der lebt gesund, abwechslungs- und genussreich. Geflügelgerichte sind besonders empfehlenswert für unser Wohlbefinden. Fleisch ist unendlich vielseitig zuzubereiten, nimmt mit den verschiedensten Gewürzen, Soßen und Beilagen immer wieder neue Geschmacksrichtungen an und verbindet mit dieser Wandelbarkeit – mal exotisch, mal gut bürgerlich – sogar Kulturen.

Entenbrust asiatisch

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

1 Entenbrust (à 400 g), ganz,
küchenfertig
½ TL Szechuan-Pfeffer |
fein gemahlen
10 g Sojasoße
20 g ChilisöÙe, süÙ
5 g Sesamöl
½ TL Salz

Zubehör:

Vakuumbierbeutel
Rost
Auflaufform

Zubereitung

Die Haut der Entenbrust vorsichtig in kleinen Rauten einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen.

Die restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren, zusammen mit der Entenbrust in den Vakuumbierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Grill vorheizen (geräteabhängig).

Entenbrust mit Flüssigkeit aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und in eine Auflaufform geben. Auflaufform auf dem Rost in den Garraum geben und grillen.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe: ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 66 °C

Programmdauer: 35 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Wok-Gemüse servieren.

Statt Szechuan-Pfeffer Tasmanischer Pfeffer verwenden.

Zum Verfeinern des Geschmacks geröstetes Sesamöl verwenden.



Hähnchenbrust mit Zitrone

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

1 Zitrone, unbehandelt |
nur die Zesten
½ TL Szechuan-Pfeffer |
grob gemahlen
½ TL Meersalz
½ TL Thymian, frisch | gehackt
1 EL Sonnenblumenöl
300 g Hähnchenbrustfilets,
küchenfertig
1 EL Butter

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Zitronenzesten mit Pfeffer, Meersalz, Thymian und Sonnenblumenöl mischen.

Hähnchenbrustfilets mit der Mischung einreiben, in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Hähnchenbrustfilets aus dem Vakuumbbeutel nehmen und in der Butter kurz goldgelb anbraten.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe: ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 45 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Das Aroma wird durch die Zugabe von 1 EL Zitronenöl feiner. In diesem Fall nur einen Teil der Zitronenzesten verwenden. Hähnchenbrust mit Zitrone in Streifen schneiden und als Topping auf einem gemischten Blattsalat servieren. Statt der Zesten den Zitronenschalenabrieb verwenden.



Hähnchenkeule orientalisches

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 210 Minuten

Zutaten

2 Hähnchenkeulen (à 225 g),
komplett mit Oberteil,
küchenfertig
1 ½ TL Meersalz oder
Fleur de Sel
1 TL Szechuan-Pfeffer |
grob gemahlen
1 TL Ras el hanout
1 Orange, unbehandelt |
Zesten und Saft
½ Vanilleschote |
nur das Vanillemark
6 Datteln | geviertelt
50 g Cocktailtomaten | geviertelt
50 g Macadamianüsse |
grob gehackt
20 g Rosinen

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost
Auflaufform

Zubereitung

Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Ras el Hanout würzen. Von einem Viertel der Orange Zesten schneiden und auf den Hähnchenkeulen verteilen.

Orangensaft mit Vanillemark verrühren.

Alle Zutaten in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Grill vorheizen (geräteabhängig).

Zesten entfernen, Hähnchenkeulen mit den übrigen Zutaten aus dem Vakuierbeutel nehmen, in eine Auflaufform geben und grillen.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 70 °C

Programmdauer: 3 Stunden

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Couscous oder Reis servieren.

Statt Szechuan-Pfeffer Tasmanischen Pfeffer verwenden.



Kalbsrouladen mit mediterraner Füllung

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 100 Minuten

Zutaten

Für die Farce:

50 g Tomaten, getrocknet, in Öl |
in sehr kleine Würfel
2 Sardellenfilets | in sehr kleine
Würfel
1 TL Kapern |
in sehr kleine Würfel
50 g Parmesan, am Stück |
fein gerieben
¼ Zweig Rosmarin | 8 Nadeln,
fein gehackt
½ TL Meersalz
½ TL Pfeffer, schwarz

Für die Kalbsrouladen:

2 Kalbsrouladen (Hüfte),
(à 130 g), küchenfertig

Zum Anbraten:

1 EL Sonnenblumenöl

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Für die Farce Tomaten, Sardellenfilets, Kapern, Parmesan, Rosmarin-
nadeln, Meersalz und Pfeffer vermischen und mit einem großen
Messer hacken, so dass alles gut miteinander vermengt ist.

Kalbsrouladen nebeneinander auf einer Arbeitsfläche auslegen.

Mit der Farce bestreichen, dabei die Ränder frei lassen.

Kalbsrouladen von der schmalen Seite her aufrollen, in den
Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß
den Einstellungen garen.

Kalbsrouladen aus dem Vakuumierbeutel nehmen und auf der
Kochzone sehr heiß, ganz kurz von allen Seiten in dem
Sonnenblumenöl anbraten.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 1 Stunde 10 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Wenn die Kalbsrouladen vor dem
Vakuumieren in Frischhaltefolie
eingewickelt werden, behalten
sie besser ihre Form.

Als Beilage Risotto oder

Bandnudeln mit Pesto servieren.



Lammcurry

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 75 Minuten

Zutaten

15 g Currypaste, rot
120 g Kokosmilch
1 Schalotte | in kleine Würfel
5 g Ingwer, eingelegt |
in kleine Würfel
50 g Sojasprossen |
grob gehackt
½ TL Salz
200 g Lammlachse, küchenfertig |
in dünne Streifen
½ Stängel Zitronengras

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Die Currypaste in die Kokosmilch einrühren.

Alle Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den
Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß
den Einstellungen garen.

Zitronengras entfernen, Lammcurry aus dem Vakuumierbeutel
nehmen und direkt servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 60 °C

Programmdauer: 1 Stunde

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Basmatireis servieren.



Lammcurry

Lammrücken in mediterraner Rotweinsauce

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 85 Minuten

Zutaten

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, klein | in kleine Würfel
¼ Knoblauchzehe | fein gehackt
5 Oliven | in Scheiben
1 Zweig Rosmarin |
nur die Nadeln, gehackt
1 Zweig Thymian |
nur die Blättchen, gehackt
1 TL Kapern
8 Cocktailtomaten | geviertelt
100 ml Rotwein
200 g Lammrücken,
ohne Knochen, küchenfertig
1 TL Salz
Pfeffer

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Oliven, Kräuter, Kapern und Cocktailtomaten dazu geben und kurz anschwitzen.
Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verdampfen lassen.
Soße abkühlen lassen.

Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen, zusammen mit der Soße in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Lammrücken in mediterraner Rotweinsauce aus dem Vakuierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

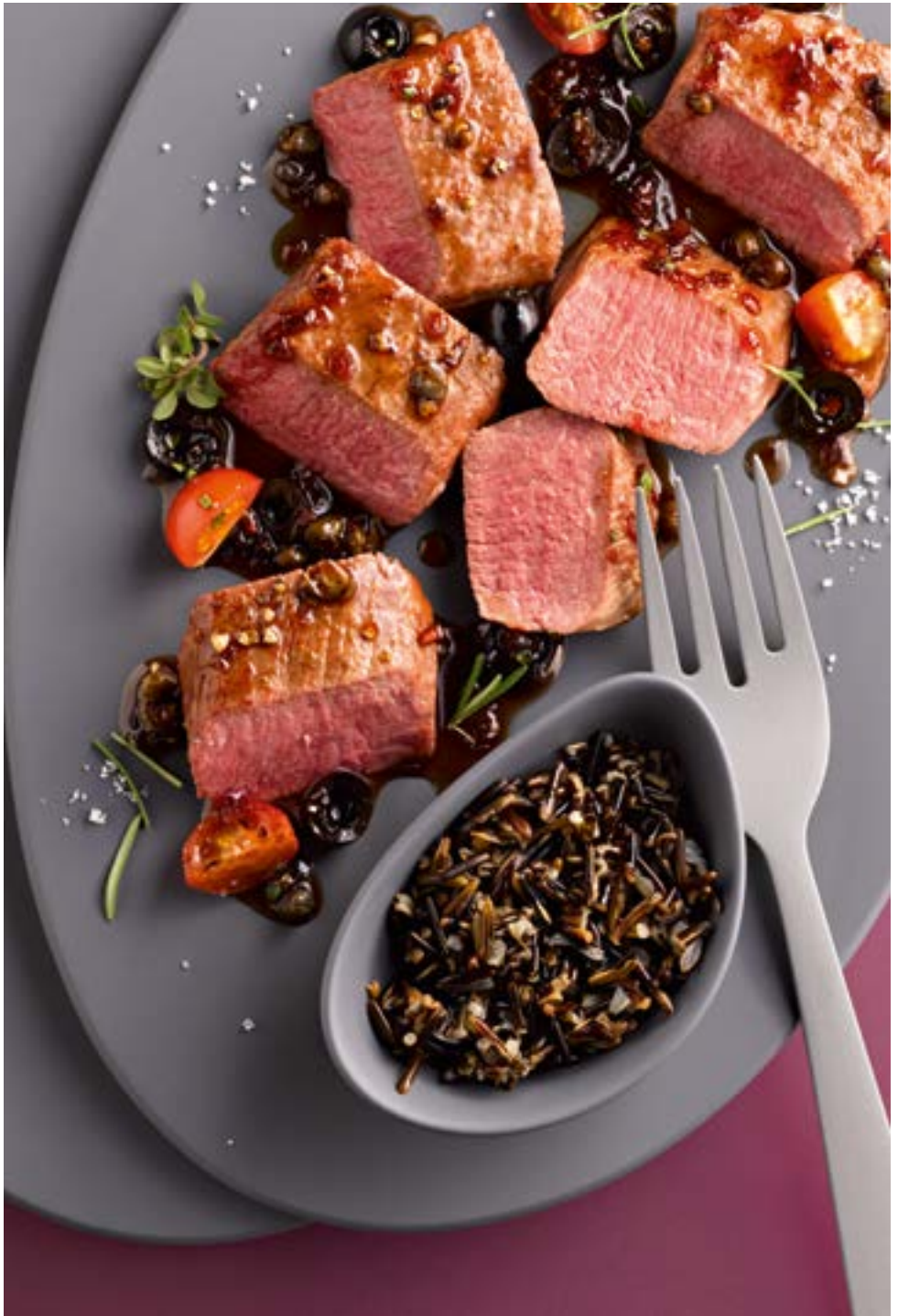
Temperatur: 58 °C

Programmdauer: 1 Stunde

Ebene: 2

Tipp

Nach Geschmack das Fleisch ganz kurz scharf anbraten und dann mit der Soße servieren.
Als Beilage eignet sich Reis.



Maispoulardenbrust mit Parmesankruste

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten

54 50 g Parmesan, gerieben
¼ Zweig Rosmarin | 6 Nadeln,
fein gehackt
¼ Knoblauchzehe | fein gewürfelt
½ TL Salz
Pfeffer
10 g Kapern | halbiert
300 g Maispoulardenbrust,
küchenfertig
50 g Cocktailtomaten | geviertelt

Zubehör:

Vakuumbierbeutel
Rost
Auflaufform

Zubereitung

Für die Käsemasse Parmesan, Kräuter, Gewürze und Kapern mischen.

Maispoulardenbrust in den Vakuumbierbeutel geben, Käsemasse um die Maispoulardenbrust herum verteilen. Cocktailtomaten dazugeben und alles gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Grill vorheizen (geräteabhängig).

Maispoulardenbrust mit Parmesankruste aus dem Vakuumbierbeutel nehmen, in eine Auflaufform geben und grillen.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage eine mediterrane Gemüseplatte servieren.



Rinderfiletsteak

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 130 Minuten

Zutaten

2 Rinderfiletsteaks, (4 cm Dicke)
2 Zweige Thymian |
nur die Blätter, gehackt
1 EL Olivenöl
½ TL Fleur de Sel
½ TL Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Rinderfiletsteaks mit Thymian würzen, in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Rinderfiletsteaks aus dem Vakuumbbeutel nehmen.

Pfanne sehr stark erhitzen, Olivenöl dazugeben und Rinderfiletsteaks von beiden Seiten sehr kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe: ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

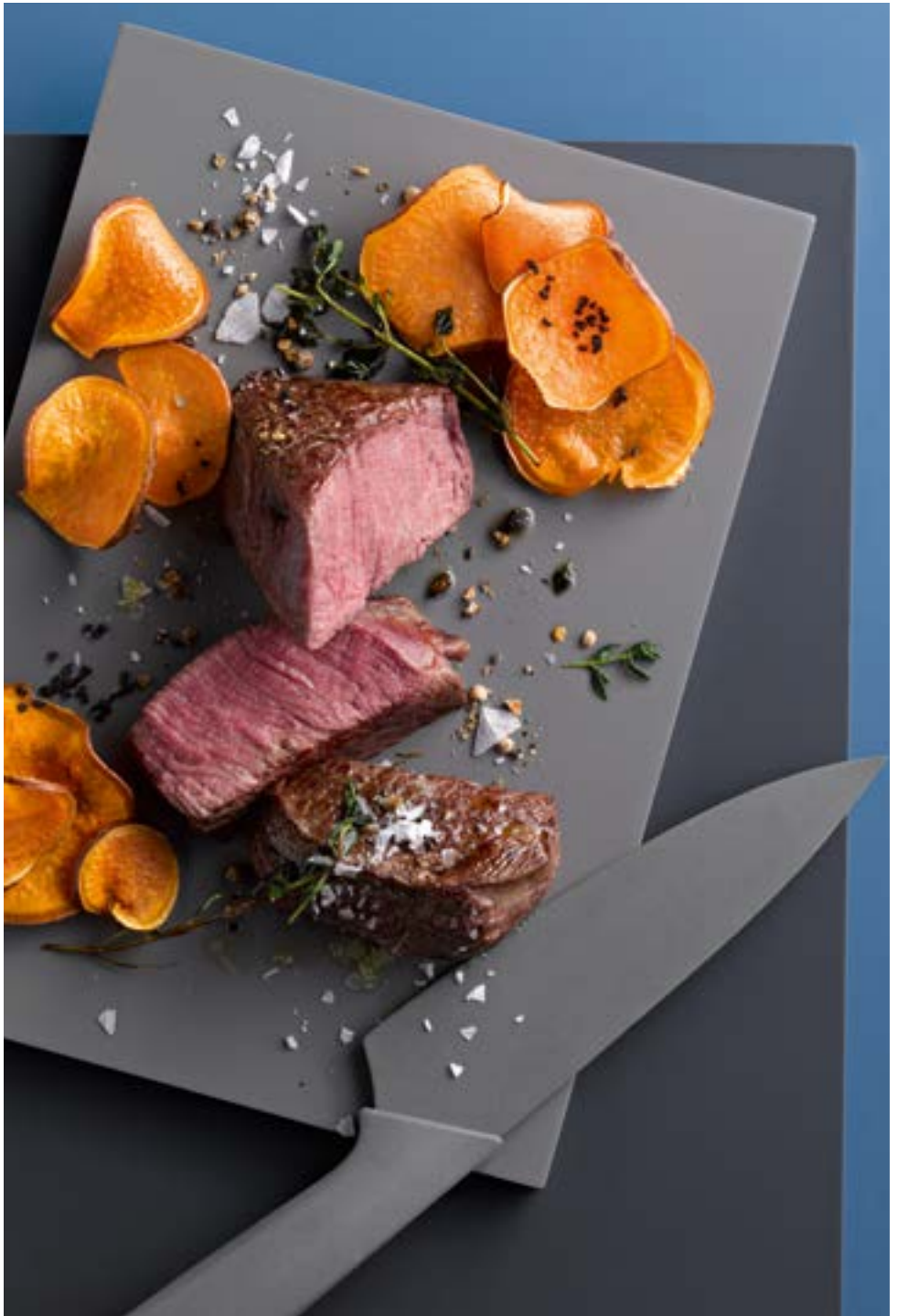
Temperatur: 56 °C

Programmdauer: 2 Stunden

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage frische Pommes
Frites und Sauce Béarnaise
servieren.



Schweinefilet mit Apfelspalten

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 80 Minuten

Zutaten

58 40 g Apfel | in Viertel,
Kerngehäuse entfernt
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Walnussöl
1 EL Ahornsirup
1 EL Senf, grob, scharf
250 g Schweinefilet, küchenfertig

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Apfel in Spalten schneiden. Apfelspalten gefächert in den Vakuumierbeutel geben.

Salz, Pfeffer, Walnussöl und Ahornsirup mischen und auf den Apfelspalten verteilen. Schweinefilet mit Senf bestreichen, auf die Apfelspalten setzen und alles gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Schweinefilet mit Apfelspalten aus dem Vakuumierbeutel nehmen. Sud in einer kleinen Pfanne etwas einreduzieren, Schweinefilet aufschneiden und Sud darüber geben.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

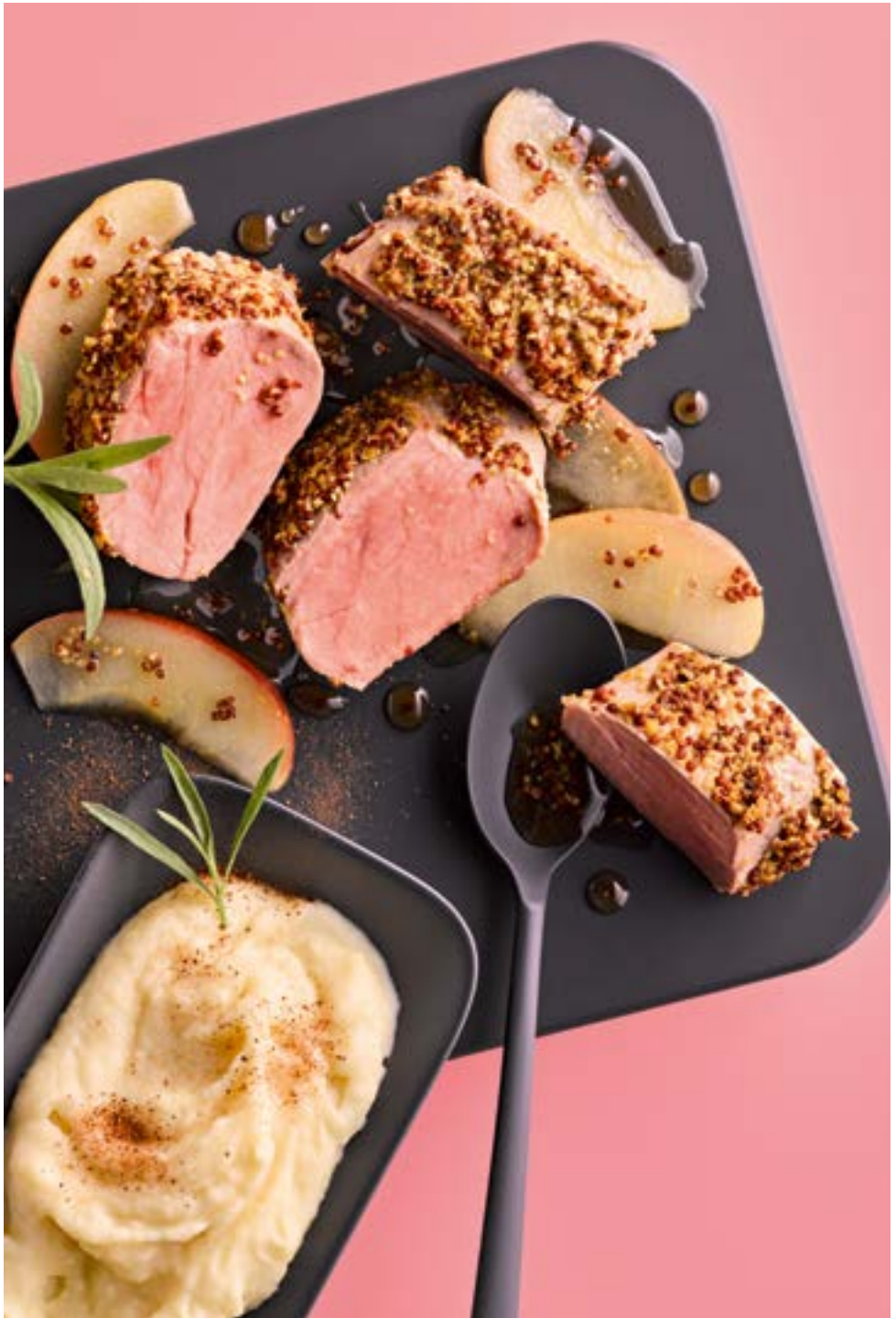
Temperatur: 63 °C

Programmdauer: 1 Stunde

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Kartoffelstampf servieren.



Schweinefilet mit Apfelspalten

Gemüse

Natur in Bestform

Die schonende Zubereitung beim Sous-vide-Garen erweist dem Gemüse eine gebührende Ehre. Der Gesundheit und dem Geschmack zuliebe sollte täglich Gemüse verzehrt werden, sei es als Beilage, Hauptgericht oder in Form eines Eintopfs. Neben den altbekannten, aber nie alt werdenden Sorten bereichern auch immer mehr neue Züchtungen den Speiseplan. Wählen Sie möglichst Gemüse der Saison, es enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe und kommt am frischesten auf den Tisch.

Blumenkohl in Senfsahne

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

150 g Sahne
3 EL Senf, süß
1 TL Zucker
1 Kopf Blumenkohl (à 600 g) |
in Röschen
½ TL Salz
Pfeffer

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Sahne mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, zusammen mit dem Blumenkohl in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Blumenkohl in Senfsahne aus dem Vakuumbbeutel nehmen und heiß servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage zu Petersilienkartoffeln und gebratenem Fisch servieren.



Kohlrabi in Sahnesoße

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

180 g Kohlrabi | in dünne Stifte
40 g Sahne
20 g Butter
½ TL Fleur de Sel
Pfeffer, weiß

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Kohlrabi mit den übrigen Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Kohlrabi in Sahnesoße aus dem Vakuumierbeutel nehmen und direkt servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe: ■■■■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Die Sahnesoße bei Bedarf auf der Kochstelle mit Stärke andicken.

Statt Kohlrabi andere Gemüsesorten verwenden.
Als Beilage zu Braten und Salzkartoffeln servieren.



Ratatouille

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten

1 Schalotte | fein gewürfelt
¼ Knoblauchzehe | fein gewürfelt
½ TL Thymianblättchen | gehackt
1 TL Basilikum | gehackt
1 TL Meersalz
½ TL Pfeffer, schwarz
2 EL Olivenöl
1 Paprika, rot |
in mundgerechte Stücke
1 Paprika, gelb |
in mundgerechte Stücke
½ Zucchini | in mundgerechte
Stücke
6 Cocktailtomaten
6 Champignons |
in mundgerechte Stücke
3 Zweige Rosmarin

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost

Zubereitung

Schalotte mit Knoblauch, Gewürzen, Olivenöl und Kräutern unter das Gemüse und die Pilze mischen.

Alles in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Ratatouille aus dem Vakuierbeutel nehmen, auf Tellern anrichten und mit je einem Rosmarinweig dekorieren.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe: ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage zu kräftigem Fleisch servieren.



Spargel weiß

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

1 Zitrone, unbehandelt |
nur eine Zeste
500 g Spargel, mittel dick, weiß
30 g Butter
½ TL Zucker
½ TL Fleur de Sel

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Alle Zutaten in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Spargel aus dem Vakuumbbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe: ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Mit Salzkartoffeln und Wiener Schnitzel servieren.



Spitzkohlsalat mit Orangendressing

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten

250 g Spitzkohl | in feine Streifen
1 Orange, klein |
filetiert und halbiert
1 Orange, klein | nur den Saft
5 TL Balsamicocreame, weiß
1 TL Zucker
½ TL Salz
Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Spitzkohl und Orangenfilets in den Vakuumbbeutel geben.
50 ml des Orangensaftes mit den übrigen Zutaten vermengen und
ebenfalls in den Vakuumbbeutel geben. Alles gemäß den
Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß
den Einstellungen garen.

Spitzkohl aus dem Vakuumbbeutel nehmen und lauwarm oder kalt
servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programmdauer: 15 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage zu Geflügel oder
Grillgerichten servieren.



Spitzkohlsalat mit Orangendressing

Tomatenragout

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten

300 g Cocktailtomaten
¼ Zweig Rosmarin | 8 Nadeln,
fein gehackt
1 Stiel Basilikum | Blätter gehackt
¼ Knoblauchzehe |
sehr fein gewürfelt
3 EL Olivenöl
½ TL Meersalz
½ TL Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuumierbeutel
Rost

Zubereitung

Cocktailtomaten zusammen mit den anderen Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.
Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.
Tomatenragout aus dem Vakuumierbeutel nehmen und heiß servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage zu Nudeln oder Kurzgebratenem servieren.



Vanillemöhren

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 55 Minuten

Zutaten

74 ½ Vanilleschote |
nur das Vanillemark
30 g Gemüsefond
250 g Möhren |
in dünne Scheiben
1 EL Petersilie |
sehr fein geschnitten
30 g Butter | in Flöckchen
½ TL Meersalz
Pfeffer

Zubehör:

Vakuumbierbeutel
Rost

Zubereitung

Vanillemark in Gemüsefond auflösen.

Alles zusammen in den Vakuumbierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Vanillemöhren aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und heiß servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumbierstufe: ■ ■ ■ ■

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

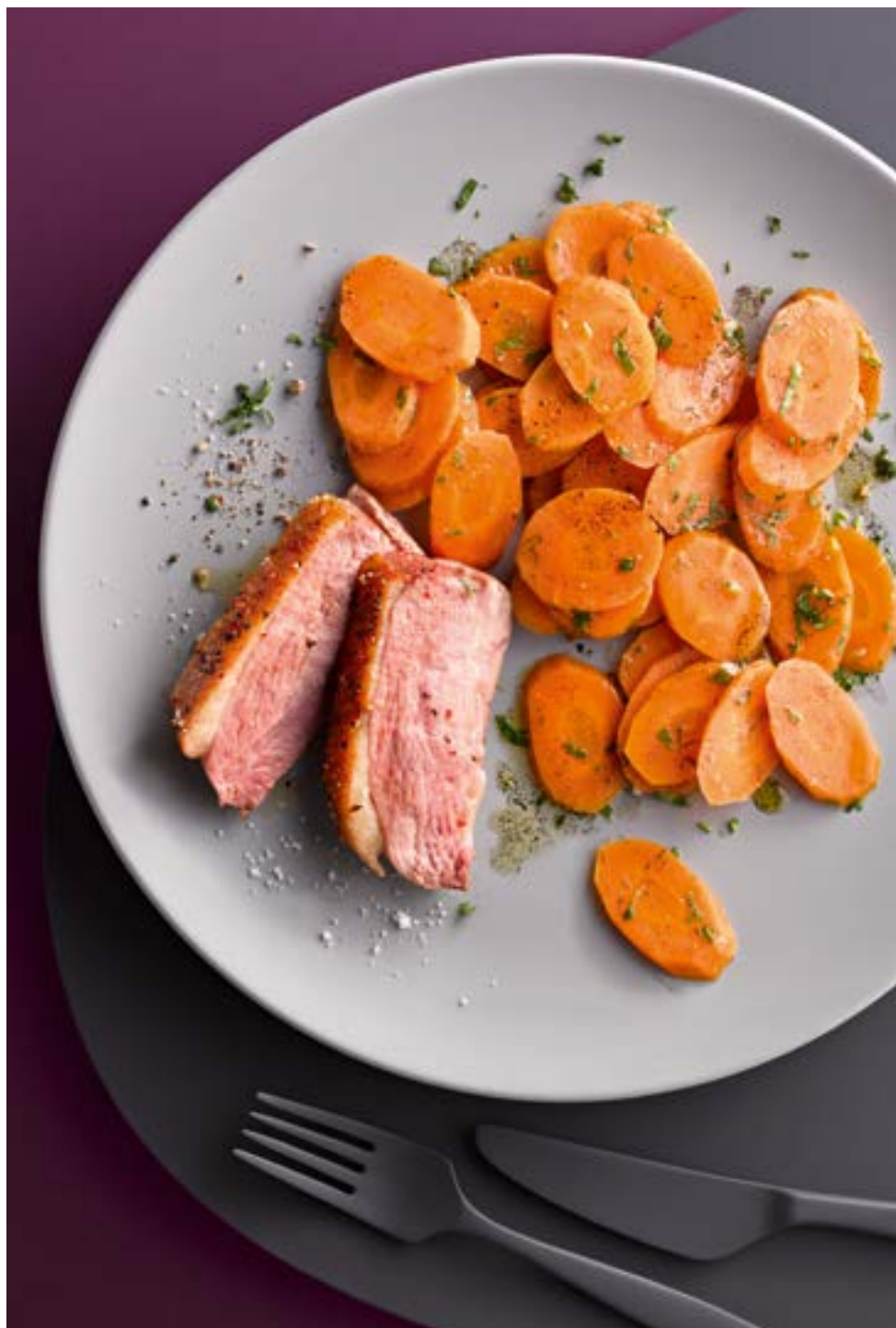
Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Alternativ Kalbsfond anstelle des Gemüsefonds verwenden.

Als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder Kalbsbraten servieren.



Soßen

Alles Gute kommt von oben

Spargel verlangt geradezu danach, Süßspeisen bekommen damit einmal eine andere Note, und auch Fleisch und Fisch kriegen gern etwas „oben drauf“:

Die Rede ist von Soßen. Ob Klassiker wie Sauce hollandaise oder neue, phantasievolle Kreationen – eine leckere Soße ist das i-Tüpfelchen auf vielen Gerichten. Sie zu variieren heißt, einer Speise jedes Mal einen anderen Charakter zu verleihen. Heute sahnig, morgen pfeffrig, einmal fruchtig, einmal mit etwas „Schuss“ – Raffinessen kann man essen.

Schokoladensoße

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten

100 g Schokolade, dunkel
(Kakaoanteil 55–60 %) |
in grobe Stücke
70 g Sahne
20 g Butter

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost

Zubereitung

Schokolade mit Sahne und Butter in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Vakuierbeutel vor dem Öffnen kräftig durchkneten, dann Schokoladensoße entnehmen und warm servieren.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsart: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Zu Beerenobst, Vanilleeis oder Kuchen servieren.



Soße Holländischer Art

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

3 Eier, Größe M
250 g Sahne
1 TL Salz
4 EL Weißwein
1 TL Senf, mittelscharf
Zucker
Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuierbeutel
Pürierstab
Rost

Zubereitung

Eier mit Sahne und Salz gut verquirlen. Ei-Sahne-Masse in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Weißwein mit Senf in einem Kochtopf vermischen und auf die Hälfte einreduzieren.

Vakuierbeutel vor dem Öffnen kräftig durchkneten, dann Ei-Sahne-Masse in einem hohen Behälter mit der Weißwein-Senf-Reduktion gut verquirlen. Mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 76 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Soße Holländischer Art je nach Geschmack mit Kräutern oder Tomatenmark aromatisieren.
Zu Spargel und anderem Gemüse servieren.



Vanillesoße

Für 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

1 Vanilleschote |
nur das Vanillemark
3 Eier, Größe M
250 g Sahne
30 g Zucker

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Pürierstab
Rost

Zubereitung

Vanillemark mit Eiern, Sahne und Zucker gut verquirlen.

Ei-Sahne-Masse in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Vakuumbbeutel vor dem Öffnen kräftig durchkneten, dann entnehmen und warm servieren oder abkühlen lassen.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 76 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als süße Komponente zu roter Grütze servieren.



Marinieren

Sauer macht lecker

Egal ob klassische Kombinationen mit Essig, Öl und Gewürzen oder außergewöhnliche mit Basilikum und Limettensaft, die Variationsmöglichkeiten beim Marinieren sind vielfältig. Während diese Methode ursprünglich hauptsächlich zur Haltbarmachung von Lebensmitteln angewandt wurde, dient sie heutzutage vorrangig dazu, ein harmonisches Geschmackserlebnis zu erhalten bzw. die Textur von Fleisch und Fisch zu verfeinern. Ebenso kann der Geschmack von Obst und Gemüse mit ganz neuen Aromen variiert werden. Also seien Sie mutig, probieren Sie neue Geschmackskombinationen aus und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren. Im Endeffekt kann „sauer“ nämlich nicht nur lustig, sondern auch lecker machen!

Ananascarpaccio

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten + 2 bis 24 Stunden zum Marinieren

Zutaten

60 ml Whisky
2 EL Zucker, braun
100 ml Wasser
½ Ananas, frisch, küchenfertig |
geviertelt,
in sehr dünne Scheiben
1 Halm Zitronengras | halbiert,
in etwa 10 cm lange Stücke
½ TL Pfeffer, grün |
grob gemahlen
1 TL Rosa Beeren |
grob zerstoßen

Zubehör:

Vakuumbierbeutel
Kochtopf

Zubereitung

Whisky in einem Kochtopf kurz aufkochen, Zucker und Wasser zugeben und alles nochmals aufkochen. Flüssigkeit auf die Hälfte einreduzieren und abkühlen lassen.

Ananas gleichmäßig im Vakuumbierbeutel verteilen.

Zitronengras zusammen mit Pfeffer, Rosa Beeren sowie der abgekühlten Flüssigkeit auf den Ananasscheiben im Vakuumbierbeutel verteilen und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

2 bis 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Ananascarpaccio aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Tipp

Je länger die Marinierzeit, desto intensiver wird das Aroma.

Sowohl als fruchtige Beilage zu Eis, Cremes oder Schokoladenkuchen servieren, als auch zu herzhaften Speisen, wie z. B. Parmaschinken.

Rosa Beeren sind eine Brasilianische Beerenfrucht mit fruchtigem, leicht harzigem Geschmack.



Erdbeeren in Balsamico

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 10 Minuten + 2 Stunden zum Marinieren

Zutaten

160 g Erdbeeren
½ TL Pfeffer, grün
15 g Balsamicoessig, alt
1 TL Zucker

Zubehör:

Vakuumbbeutel

Zubereitung

Den Strunk der Erdbeeren abschneiden und Erdbeeren mit der Schnittseite nach unten nebeneinander in den Vakuumbbeutel legen.

Restliche Zutaten vermischen, zu den Erdbeeren in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Erdbeeren in Balsamico aus dem Vakuumbbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Tipp

Um einen intensiveren Balsamico-geschmack zu erreichen, Erdbeeren vor dem Marinieren halbieren oder in Scheiben schneiden.

Entweder pur oder mit einer Kugel Vanilleeis als Dessert servieren.



Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten + 2 Stunden zum Marinieren

Zutaten

12 Garnelen (à 16 g) |
küchenfertig
50 g Olivenöl
1 Chilischote | in Ringe
2 Knoblauchzehen, klein |
in feine Scheiben
½ TL Meersalz
Pfeffer, schwarz

Zubehör:

Vakuumentbeutel

Zubereitung

Garnelen in den Vakuumentbeutel geben.

Olivenöl leicht erwärmen. Chili und Knoblauch zum Olivenöl geben und abkühlen lassen.

Abgekühltes Olivenöl mit Meersalz und Pfeffer zu den Garnelen in den Vakuumentbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Garnelen aus dem Vakuumentbeutel nehmen, Knoblauch entfernen. Garnelen auf dem Grill oder in der heißen Pfanne garen.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumentstufe:

Tipp

Als Beilage frischen Sommersalat oder ein Stück Baguette servieren.



Gurkensalat Asiatischer Art

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten + 30 Minuten zum Marinieren

Zutaten

160 g Salatgurke | grob geschält
und in sehr dünne Scheiben
1 EL Ahornsirup
1 EL Chilisoße, süß
1 TL Sojasoße
½ TL Sesamöl
¼ TL Salz

Zubehör:

Vakuumentbeutel

Zubereitung

Salatgurkenscheiben flach in den Vakuumentbeutel legen.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und zu den Gurkenscheiben in den Vakuumentbeutel geben.

Gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Gurkensalat Asiatischer Art aus dem Vakuumentbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumentstufe:

Tipp

Als Beilage zu Sushi oder

Frühlingsrollen servieren.

Zum Verfeinern des Geschmacks
geröstetes Sesamöl verwenden.



Kräuteröl

Zubereitungszeit: 10 Minuten + 48 Stunden zum Marinieren

Zutaten

Für das Kräuteröl:

150 ml Olivenöl, mild
10 g Rosmarin | als Zweig
10 g Thymian | als Zweig
10 g Knoblauch, frisch |
in Scheiben
1½ TL Pfeffer, schwarz |
grob gemahlen
1 TL Salz

Für die schnelle Variante:

150 ml Olivenöl, mild
5 g Rosmarin | nur die Nadeln
5 g Thymian | nur die Blätter
5 g Knoblauch, frisch |
in Scheiben
¾ TL Pfefferkörner, schwarz |
grob gemahlen
½ TL Salz

Zubehör:

Vakuierbeutel

Zubereitung

Alle Zutaten in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Mindestens 48 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Vor dem Gebrauch Kräuteröl gut durchmischen.

Für die schnelle Variante: Alle Zutaten fein durchmischen, anschließend in den Vakuierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren. Im Kühlschrank marinieren und bis zur Verwendung im Vakuierbeutel lassen.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Tipp

Beispielsweise zum Marinieren von Garnelen für Grillspieße verwenden.

Je länger die Marinierzeit, desto intensiver wird das Aroma des Kräuteröls.



Lachs gebeizt mit Curry und Senf

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten + 4 bis 6 Stunden zum Beizen

Zutaten

80 g Meersalz, grob
80 g Rohrzucker, braun
2 EL Senfkörner
1 EL Curry
1 Lachsfilet (à 300 g), ohne Haut,
küchenfertig

Zubehör:

Vakuierbeutel

Zubereitung

Gewürze mischen und Lachsfilet damit einreiben.

Alles zusammen in den Vakuierbeutel geben und gemäß den
Einstellungen vakuumieren.

4 bis maximal 6 Stunden im Kühlschrank beizen.

Gebeiztes Lachsfilet aus dem Vakuierbeutel nehmen.

Gewürzmischung unter fließend kaltem Wasser abwaschen und Filet
trocken tupfen. Lachsfilet zum Servieren sehr dünn aufschneiden.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Tipp

Gebeizten Lachs mit einem
Klecks Schmand zu Blini oder
Rösti reichen oder zu Salat
servieren.



Lachs gebeizt mit Curry und Senf

Marinade für Hähnchen Tandoori Art

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten + 1 Stunde zum Marinieren

Zutaten

100 g Joghurt, 3,5 % Fett
2 TL Currypaste, rot
2 TL Meersalz
300 g Hähnchenbrustfilets,
küchenfertig

Zubehör:

Vakuumierbeutel

Zubereitung

Joghurt mit Currypaste und Meersalz gut vermischen und Hähnchenbrustfilets damit einreiben.

Alles in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Hähnchenbrustfilets aus dem Vakuumierbeutel nehmen und auf den heißen Grill legen.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Tipp

Durch das Einlegen in Joghurt wird das Fleisch beim Grillen besonders zart.

Als Beilage Linsensalat servieren.



Orangenzucker mit Minze

Zubereitungszeit: 20 Minuten + 24 Stunden zum Marinieren

Zutaten

2 Orangen, unbehandelt | nur die Schale, in sehr feine Streifen
5 Blätter Minze | in dünne Streifen
200 g Zucker

Zubehör:

Vakuumierbeutel

Zubereitung

Streifen der Orangenschalen und Minze mit Zucker in den Vakuumierbeutel geben, vermischen und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Mindestens 24 Stunden marinieren.

Orangenzucker mit Minze aus dem Vakuumierbeutel nehmen und zum Trocknen auf einen Teller geben.

Anschließend Orangenzucker mit Minze in einer Schüssel kurz durchmischen.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe: ■■■■

Tipp

Zum Verfeinern von Cremes oder zum Gratinieren von Obst verwenden.



Salat mit Staudensellerie und Trauben

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 15 Minuten + 3 Stunden zum Marinieren

Zutaten

140 g Staudensellerie |
schräg in dünne Scheiben
70 g Weintrauben, hell, kernlos |
schräg in dünne Scheiben
1 EL Balsamicoessig, hell
20 g Trüffelöl
1 TL Agavendicksaft
½ TL Meersalz

Zubehör:

Vakuumierbeutel

Zubereitung

Alle Zutaten in den Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Salat aus dem Vakuumierbeutel nehmen.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Tipp

Als Beilage zu Fisch oder Kurzgebratenem servieren.
Statt Trüffelöl Walnuss- oder neutrales Öl verwenden.
Zum Verfeinern zerkleinerte, geröstete Walnüsse oder Haselnüsse über den Salat geben.



Salat mit Staudensellerie und Trauben

Wassermelone mit Basilikumpesto

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Minuten + mindestens 1 Stunde zum Marinieren

Zutaten

Für die Wassermelone:

300 g Wassermelone, kernlos |
nur das Fruchtfleisch, in dünne
Scheiben
2 Limetten, unbehandelt |
Abrieb und Saft
2 TL Rohrzucker, braun

Für das Basilikumpesto:

50 g Traubenkernöl
1 Bund Basilikum (à 30 g)
2 EL Rohrzucker, braun

Zum Anrichten:

50 g Schokolade, weiß |
fein gehobelt

Zubehör:

Vakuummierbeutel
Pürierstab

Zubereitung

Wassermelonenscheiben flach in den Vakuummierbeutel legen.

1 TL Limettenschalenabrieb sowie 2 TL Limettensaft mit Zucker
vermischen und zu den Melonenscheiben in den Vakuummierbeutel
geben.

Gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Im Kühlschrank marinieren.

Für das Basilikumpesto Traubenkernöl, Basilikum, Rohrzucker und
30 g Limettensaft mit dem Pürierstab zu einer sehr feinen Creme
verarbeiten.

Wassermelone aus dem Vakuummierbeutel nehmen und mit weißer
Schokolade und Basilikumpesto anrichten.

Einstellung

Vakuummieren

Vakuummierstufe: ■ ■ ■



Dessert

Süße Verführer für danach

Was wäre ein Menü ohne ein schmeichelndes Finale? Das Dessert ist das Dankeschön an die Gäste, die Liebkosung an die Familie, die Selbstbelohnung für die Köchin oder den Koch. Ob gesund mit frischen Früchten, ob spritzig mit Alkohol, ob süß mit Zucker und Sahne ... das Dessert verwöhnt mit Fantasie und sinnlichen Überraschungen. Sein Auftritt wird umso begeisterter begrüßt, je kreativer es angerichtet und dekoriert ist. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die Feinheiten!

Apfel-Feigen-Ragout

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten

1 Apfel (à 200 g), säuerlich
(z. B. Boskop) | geviertelt und
Kerngehäuse entfernt
100 g Feigen, frisch | in Streifen
50 g Cranberries
50 g Pinienkerne
2 EL Honig
⅓ Stängel Zitronengras

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Apfelviertel der Länge nach in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten vermischen, in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Apfel-Feigen-Ragout aus dem Vakuumbbeutel nehmen.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 80 °C

Programmdauer: 40 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als süße Nachspeise mit Eis oder Pudding reichen oder als würzige Beigabe zur Käseplatte servieren.



Bratapfel

Für 3 Portionen | Zubereitungszeit: 100 Minuten

Zutaten

40 g Mandeln, gehackt
1 Zitrone, unbehandelt |
nur der Abrieb
100 g Marzipan
1 Msp. Zimt
1 EL Mandeln, gehackt
1 EL Rum
2 EL Puderzucker
3 Äpfel, säuerlich (z. B. Boskop) |
entkernt

Zubehör:

3 Vakuumierbeutel
Rost
Auflaufform
Apfelentkerner

Zubereitung

Mandeln in der Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Abgekühlte geröstete Mandeln und 1 TL Zitronenschalenabrieb mit den übrigen Zutaten vermischen und jeweils ein Drittel der Masse in die Öffnung eines Apfels drücken.

Gefüllte Äpfel einzeln in Vakuumierbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Grill vorheizen (geräteabhängig).

Bratäpfel aus den Vakuumierbeuteln nehmen, in eine Auflaufform geben und gratinieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 85 °C

Programmdauer: 1 Stunde 15 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Dazu Vanillesoße servieren.



Nektarinen mit Cranberries

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

1 EL Vanillezucker
2 Nektarinen (à 200 g), reif |
halbiert und entkernt
2 EL Cranberries
2 EL Pfirsichsirup

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Vanillezucker in die Öffnung der Nektarinenhälften geben und darauf die Cranberries verteilen.

Nektarinenhälften in den Vakuumbbeutel geben. Pfirsichsirup dazugeben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Nektarinen mit Cranberries aus dem Vakuumbbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als fruchtige Beilage zu knusprig gebratenen Grießschnitten servieren.



Nektarinen mit Cranberries

Pfirsiche in Portwein

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten

1 EL Vanillezucker
2 Pfirsiche (à 200 g), reif |
halbiert und entkernt
4 EL Portwein

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Vanillezucker in die Öffnung der Pfirsichhälften geben und diese in den Vakuumbbeutel geben.

Portwein aufkochen, abkühlen lassen und mit in den Vakuumbbeutel geben. Alles gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Pfirsiche in Portwein aus dem Vakuumbbeutel nehmen.

Einstellung

Vakuumbieren

Vakuumbierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 62 °C

Programmdauer: 30 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Mit einer Kugel Eis servieren.



Pfirsiche in Portwein

Pflaumen in Amaretto-Orangen-Soße

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten

4 Pflaumen (à 35 g) |
halbiert und entkernt
50 g Zucker
2 EL Amaretto
1 Orange, unbehandelt |
ein Stück Schale und Saft
½ Zimtstange

Zubehör:

Vakuumbbeutel
Rost

Zubereitung

Pflaumenhälften in den Vakuumbbeutel geben.

Zucker auf der Kochzone karamellisieren und mit Amaretto und Orangensaft ablöschen. Zimtstange und Orangenschale dazugeben und alles einmal kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.

Orangenschale und Zimtstange entnehmen und Sud zu den Pflaumen in den Vakuumbbeutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Pflaumen in Amaretto-Orangen-Soße aus dem Vakuumbbeutel nehmen und servieren.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumbstufel:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 70 °C

Programmdauer: 20 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Die Pflaumen schmecken noch intensiver, wenn sie einige Stunden im Kühlschrank durchziehen.

Mit einer Kugel Vanilleeis servieren.



Rhabarber mit Vanille

Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

1 Vanilleschote |
nur das Vanillemark
70 g Agavendicksaft
250 g Rhabarber, frisch |
geschält und in mundgerechte
Stücke

Zubehör:

Vakuierbeutel
Rost

Zubereitung

Vanillemark mit Agavendicksaft vermischen.

Rhabarberstücke nebeneinander in den Vakuierbeutel legen,
Vanillemark mit Agavendicksaft zugeben und gemäß den
Einstellungen vakuumieren.

Vakuierbeutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß
den Einstellungen garen.

Sud aus dem Vakuierbeutel in einen Kochtopf gießen und
einreduzieren. Rhabarber mit dem Sud anrichten.

Einstellung

Vakuieren

Vakuierstufe:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 75 °C

Programmdauer: 13 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Als Beilage Vanilleeis oder
Waffeln servieren.



Sahneeis

Für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 50 Minuten + 12 Stunden Kühlzeit + Verarbeitungszeit Eismaschine (geräteabhängig)

Zutaten

Für das Sahneeis:

½ Vanilleschote |

nur das Vanillemark

3 Eier, Größe M | nur das Eigelb

125 g Crème double

125 g Milch, 3,5 % Fett

50 g Zucker

Für die Variante Schokoais:

20 g Schokolade

40 g Schokoraspeln

Für die Variante Fruchtiges Sahneeis:

200 g Fruchtpüree

Für die Variante Espressoais mit Krokant:

2 TL Instant-Kaffee-Pulver |

in wenig heißem Wasser gelöst

40 g Krokant

Zubehör:

Vakuumbutel

Pürierstab

Rost

Zubereitung

Vanillemark mit Eigelb, Crème double, Milch und Zucker mit dem Pürierstab gut vermischen.

Für Variation Schokoais: 20 g Schokolade dazugeben.

Masse in den Vakuumbutel geben und gemäß den Einstellungen vakuumieren.

Vakuumbutel auf dem Rost in den Garraum geben und gemäß den Einstellungen garen.

Vakuumbutel nach dem Garen gut durchkneten und über Nacht im Kühlschrank lagern, anschließend mit der Eismaschine weiter verarbeiten.

Für die Variante Schokoais: Schokoraspeln dazugeben und in der Eismaschine weiter verarbeiten.

Für die Variante Fruchtiges Sahneeis: Fruchtpüree dazugeben und in der Eismaschine weiter verarbeiten.

Für die Variante Espressoais mit Krokant: aufgelöstes Instant-Kaffee-Pulver und Krokant dazugeben und in der Eismaschine weiter verarbeiten.

Einstellung

Vakuumieren

Vakuumbutelform:

Garen

Betriebsarten: Sous-vide

Temperatur: 84 °C

Programmdauer: 25 Minuten

Ebene: 2

Tipp

Je nach Geschmack das Sahneeis vor der Verarbeitung in der Eismaschine mit weiteren Zutaten verfeinern.



Rezepte von A bis Z

122

Ananascarpaccio	86	Nektarinen mit Cranberries	112
Apfel-Feigen-Ragout	108	Orangenzucker mit Minze	100
Blumenkohl in Senfsahne	62	Pfirsiche in Portwein	114
Bratapfel	110	Pflaumen in Amaretto-Orangen-Soße	116
Doradenfilet Italienischer Art	24	Ratatouille	66
Entenbrust asiatisch	42	Rhabarber mit Vanille	118
Erdbeeren in Balsamico	88	Rinderfiletsteak	56
Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl	90	Rotbarschragout mit getrockneten Tomaten	34
Garnelen mit Vanille	26	Sahneeis	120
Gurkensalat Asiatischer Art	92	Salat mit Staudensellerie und Trauben	102
Hähnchenbrust mit Zitrone	44	Schokoladensoße	78
Hähnchenkeule orientalisch	46	Schollenfilet mit Bacon	36
Jakobsmuscheln Provenzalischer Art	28	Schweinefilet mit Apfelspalten	58
Kabeljaufilet	30	Seeteufel im Kräutersud	38
Kalbsrouladen mit mediterraner Füllung	48	Soße Holländischer Art	80
Kohlrabi in Sahnesoße	64	Spargel weiß	68
Kräuteröl	94	Spitzkohlsalat mit Orangendressing	70
Lachs gebeizt mit Curry und Senf	96	Tomatenragout	72
Lachsfilet mit Dill	32	Vanillemöhren	74
Lammcurry	50	Vanillesoße	82
Lammrücken in mediterraner Rotweinssoße	52	Wassermelone mit Basilikumpesto	104
Maispouardenbrust mit Parmesankruste	54		
Marinade für Hähnchen Tandoori Art	98		

Redaktion:

Werk Gütersloh
Werk Bünde

Rezeptentwicklung:

Versuchsküche, Werk Bünde

Fotografie:

Fotostudio Casa, Münster

Styling:

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling:

Renate Neetix, Bielefeld

Konzept, Gestaltung und Produktion:

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Miele & Cie. KG und Quellenangabe gestattet.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Änderungen vorbehalten

1. Auflage
MMS 18-1912
M.-Nr. 11158190

Miele & Cie. KG

Vertriebsgesellschaft
Deutschland
Carl-Miele-Straße 29
D-33332 Gütersloh

Postfach, D-33325 Gütersloh

Information rund um das Kochen und
Braten und den dazugehörigen Geräten
Telefon 0800 / 22 44 666
(gebührenfrei)

Internet www.miele.de
E-Mail info@miele.de

Vertriebsgesellschaft Österreich

Miele Gesellschaft m.b.H.
Mielestraße 1
A-5071 Wals

Produktinfo Miele Österreich
Telefon 050-800 800
(österreichweit zum Ortstarif)
Mo.-Fr. 8.00-17.00 Uhr

Internet www.miele.at
E-Mail info@miele.at

Miele AG

Schweiz
Limmatstr.4
8957 Spreitenbach

Internet www.miele.ch
E-Mail info@miele.ch

Miele s.á.r.l.

Luxemburg
20, Rue Christophe Platin
L-2339 Luxembourg

Internet www.miele.lu
E-Mail infolux@miele.lu