

20 Rezepte

KOCHBUCH

FÜR DEN

SOUS-VIDE-GARER



Inhaltsverzeichnis

Hähnchen mit Spargel	3
Neue Kartoffeln	5
Maiskolben	7
Paprika-Süßkartoffeln.	8
Mit Spinat gefüllte Hähnchenbrust.	10
Gebuttertes Wurzelgemüse	12
Balsamico-Lammkoteletts mit Basilikum	15
Teriyaki-Lachs.	17
Schweinekoteletts	18
Prosciutto-Hähnchen.	20
Steak mit Knoblauchbutter.	23
Lachsfilet mit Zitrone	25
Lammschulter	26
Kartoffelgratin mit Knoblauch und Rosmarin	29
Griechische Burger.	31
Rinderbraten mit Rosmarin	32
Tropische Ananas	35
Gewürzäpfel	36
Pfirsich-Chutney	39
Pochierte Birnen	40



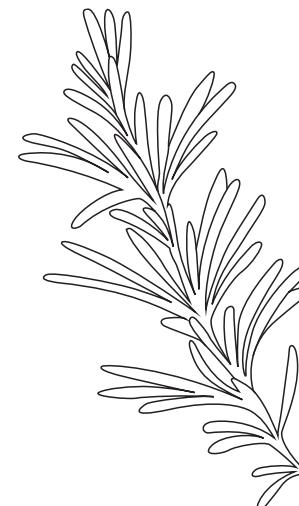
2 Portionen

ZUTATEN

2 x große Hähnchenbrust
(ohne Haut)
50 g gesalzene Butter
2 EL frischer Thymian
2 EL frischer Rosmarin
6 Knoblauchzehen,
gehackt
2 EL Olivenöl
1 Pfund Spargel
Salz und Pfeffer

HÜHNCHEN MIT SPARGEL

- › Den Vakuumgarer auf 72 °C (162 °F) vorheizen.
- › Den Thymian, den Rosmarin und den gehackten Knoblauch in einer großen Schüssel vermengen.
- › 1 EL Öl und die geschmolzene Butter hinzugeben und gut durchmischen.
- › Die Mischung in einen großen Vakuumbeutel geben und anschließend die Hähnchenbrust hinzugeben.
- › Den Spargel und das Öl mit ein wenig Salz und Pfeffer in einen zweiten Vakuumbeutel geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.



4 Portionen



ZUTATEN

1 kg Neue Kartoffeln
100 ml Olivenöl
2 EL Senfsamen
8 Schalotten, geschält
5 Zweige Thymian
1 kleiner Bund Schnittlauch
Meersalz

NEUE KARTOFFELN

- › Den Vakuumgarer auf 90 °C (185 °F) vorheizen.
- › Die Kartoffeln und Schalotten in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Das Olivenöl, gehackten Thymian und Schnittlauch, die Senfsamen und das Salz in einer Schüssel vermengen.
- › Die Mischung in den Vakuumbeutel mit den Kartoffeln geben und gut durchmischen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen (oder bis das Gemüse gar ist).
- › Als Beilage oder Hauptgericht servieren.





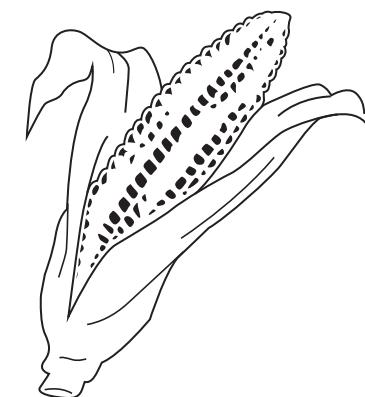
4 Portionen

ZUTATEN

4 Maiskolben, an beiden
Enden abgeschnitten
2 EL Butter;
zusätzlich etwas Butter
zum Servieren
Salz

MAISKOLBEN

- › Den Vakuumgarer auf 85 °C (183 °F) vorheizen.
- › Die Maiskolben, die Butter und das Salz in einen großen oder zwei kleinere Vakuumbeutel geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › Die Maisbeutel in den Vakuumgarer geben und 30 Minuten lang kochen lassen.
- › Nach Bedarf zusätzlich mit etwas Butter servieren.



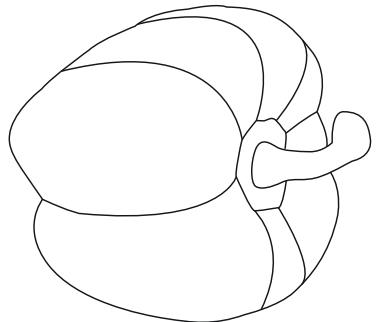
ZUTATEN

1 kg Süßkartoffeln
10 Knoblauchzehen,
geröstet
100 g gesalzene Butter
2 TL geräuchertes
Paprikapulver
2 TL Thymian (gehackt
und getrocknet)
50 ml Ahornsirup
Meersalz

PAPRIKA-SÜSS-KARTOFFELN

- › Den Vakuumgarer auf 85 °C (185 °F) vorheizen.
- › Die Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Die Butter in einer großen Schüssel schmelzen lassen und Knoblauch, Paprikapulver, Thymian und Ahornsirup dazugeben, anschließend mit Salz würzen.
- › Die Buttermischung in den Beutel mit den Süßkartoffeln geben und gut durchschütteln.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend servieren.

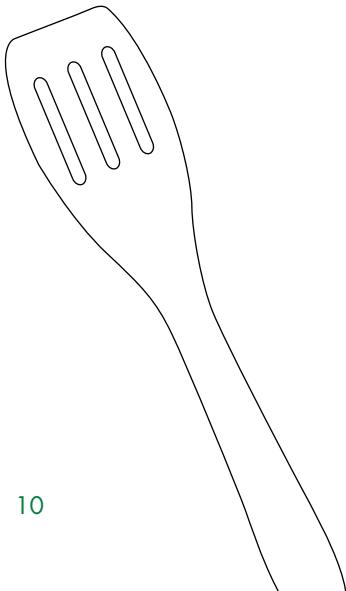
HINWEIS: Braten Sie das Gemüse scharf an, um etwas mehr Farbe ins Spiel zu bringen.



2 Portionen

ZUTATEN

2 x große Hähnchenbrüste
2 Knoblauchzehen,
gehackt
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Spinat
50 g Frischkäse
Küchengarn



MIT SPINAT GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST

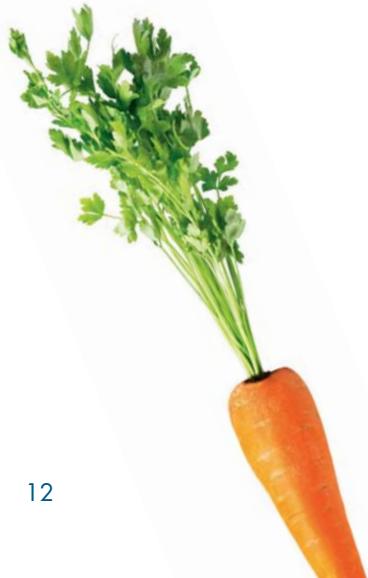
- › Den Vakuumgarer auf 72 °C (162 °F) vorheizen.
- › Die Hähnchenbrust längs aufschneiden.
- › Den Spinat und den Frischkäse in einer großen Schüssel vermengen, anschließend in das Hähnchen füllen.
- › Die Hähnchenbrust zusammenbinden, damit die Spinatmischung nicht herausfällt
- › In jeden Vakuumbeutel 1 gehackte Knoblauchzehe und 2 EL Olivenöl hinzugeben.
- › Die Hähnchenbrüste in die zwei Vakuumbeutel geben und 1 Stunde lang kochen lassen.
- › Mit grünem Gemüse, wie z. B. Broccoli, servieren.



4 Portionen

ZUTATEN

1 mittelgroße Rübe,
geschält und in 2,5 cm
große Stücke geschnitten
8 kleine Möhren, geschält
und in 2,5 cm große
Stücke geschnitten
1 mittelgroße Pastinake,
geschält und in 2,5 cm
große Stücke geschnitten
8 Schalotten, geschält
3 mittelgroße Kartoffeln
4 Knoblauchzehen,
gepresst
4 Zweige frischer
Rosmarin
2 EL natives Olivenöl
(Extra)
2 EL Butter
Salz und frisch
gemahlener Pfeffer



GEBUTTERTES WURZELGEMÜSE

- › Den Vakuumgarer auf 85 °C (185 °F) vorheizen.
- › Das Gemüse schälen, schneiden und in zwei Vakuumbeutel geben.
- › In jeden Vakuumbeutel 2 Zweige Rosmarin, einen Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Butter geben.
- › Den Inhalt der Beutel mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchschütteln.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 3 Stunden lang kochen lassen (oder bis das Gemüse gar ist).

HINWEIS: Um mehr Farbe ins Spiel zu bringen, können Sie das Gemüse für 5–10 Minuten im Backofen anbraten (Grillfunktion).





2 Portionen

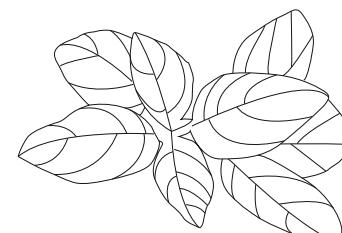
ZUTATEN

4 kleine Lammkoteletts
2 EL Balsamico-Essig
2 Knoblauchzehen,
gepresst
Eine Handvoll Basilikum-
blätter, gehackt
2 Schalotten, gehackt
2 Knoblauchzehen,
gehackt
1 EL Olivenöl

BALSAMICO- LAMMKOTELETT MIT BASILIKUM

- › Den Vakuumgarer auf 56 °C (132 °F) vorheizen.
- › Alle Zutaten (bis auf das Lamm) in einer Schüssel vermengen.
- › In einen großen Vakuumbeutel geben, die Lammkoteletts hinzugeben und gut durchmischen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 2 Stunden lang kochen lassen und vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

HINWEIS: Für ein intensiveres Röstaroma
braten Sie die Koteletts für 5 Minuten im
Backofen an (Grillfunktion).





4 Portionen

ZUTATEN

60 ml dunkle Sojasoße
3 EL Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Sesamsamen
4 EL natives Olivenöl
(Extra)
4 Lachsfilets (je 185 g)

TERIYAKI-LACHS

- › Den Vakuumgarer auf 52 °C (126 °F) vorheizen.
- › Die Sojasoße, den Zucker, den gehackten Knoblauch, Ingwer, die Sesamsamen und das Olivenöl in einer Schüssel vermengen.
- › Die Lachsfilets hinzugeben und mit der Soßenmischung beträufeln.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 30 Minuten lang kochen lassen. Anschließend den Lachs einige Minuten lang in einer Pfanne scharf anbraten.
- › Mit Reis oder einem grünen Salat servieren.

2 Portionen

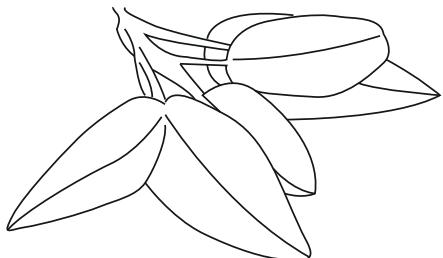
ZUTATEN

2 große Schweinekoteletts
Salz und Pfeffer
Eine Handvoll frische Salbeiblätter
1 EL Olivenöl
1 EL Butter

SCHWEINE-KOTELETT

- › Den Vakuumgarer auf 71 °C (160 °F) vorheizen.
- › Die Schweinekoteletts mit Butter einreiben und die Salbeiblätter auf den Koteletts platzieren.
- › In 2 kleine Vakuumbeutel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend mit grünem Gemüse servieren.

HINWEIS: Für ein intensiveres Röstaroma
braten Sie die Koteletts für 5 Minuten im Backofen an (Grillfunktion).



18



19

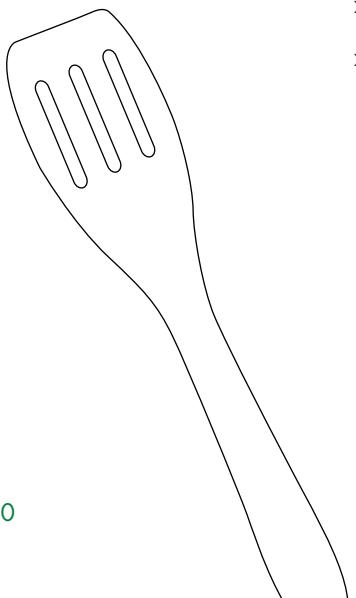
2 Portionen

ZUTATEN

2 x Hähnchenbrüste
(je 170 g ohne Knochen,
ohne Haut)
Salz und schwarzer Pfeffer
2 Scheiben Prosciutto
2 EL natives Olivenöl
(Extra)

PROSCIUTTO- HÄHNCHEN

- › Den Vakuumgarer auf 72 °C (162 °F) vorheizen.
- › Die Hähnchenbrust mit Prosciutto ummanteln.
- › In zwei verschiedene Vakuumbeutel geben.
- › In jeden Vakuumbeutel natives Olivenöl und eine Prise Salz und schwarzen Pfeffer geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.





2 Portionen

ZUTATEN

2 große Lendensteaks
Salz
Knoblauchpulver
2 EL Butter
2 Knoblauchzehen,
gehackt
Frische Petersilie
1–2 EL Olivenöl

STEAK MIT KNOBLAUCH- BUTTER

- › Den Vakuumgarer auf 55 °C (130 °F) vorheizen.
- › Die Steaks mit Salz und Knoblauchpulver würzen.
- › Zusammen mit der halben Buttermenge, den Knoblauchzehen und dem Olivenöl in beide Vakuumbeutel geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.

HINWEIS: Für ein intensiveres Röstaroma
braten Sie die Steaks für 5 Minuten im Backofen an (Grillfunktion).





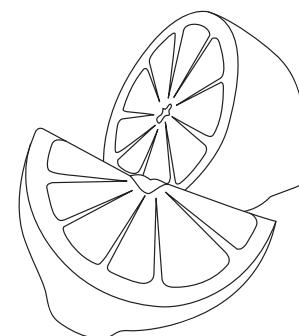
2 Portionen

ZUTATEN

1 großes Lachsfilet
(mit Haut)
50 g Butter
1 Zitrone
Meersalz

LACHSFILET MIT ZITRONE

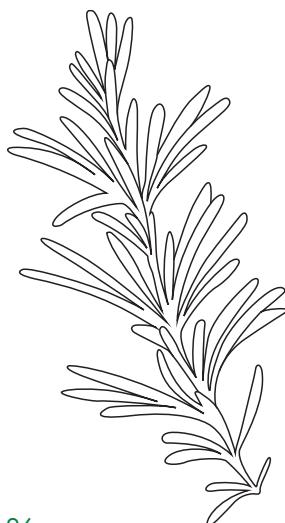
- › Den Vakuumgarer auf 52 °C (126 °F) vorheizen.
- › Die Butter schmelzen und in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Das Lachsfilet in den Beutel geben und mit Butter übergießen.
- › Die Zitrone in Scheiben schneiden und auf dem Lachsfilet platzieren.
- › Nach Geschmack mit Meersalz bestreuen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend servieren (die Zitronenscheiben wegwerfen).



HINWEIS: Für 3–4 Minuten im Backofen anbraten (Grillfunktion), um die Oberseite anzubräunen.

ZUTATEN

800 g Lammschulter
Meersalz und Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian



LAMMSCHULTER

- › Den Vakuumgarer auf 83 °C (182 °F) vorheizen.
- › Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer einreiben.
- › Die Lammschulter in einen großen Vakuumbeutel geben und das Öl, den Thymian und den Rosmarin hinzugeben.
- › Den Knoblauch pressen und ebenfalls in den Beutel geben.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 8 Stunden lang kochen lassen und vor dem Servieren ein paar Minuten ruhen lassen.
- › Anschließend für 10 Minuten im Backofen anbraten (Grillfunktion), bis das Äußere knusprig wird.
- › Mit frischem Gemüse und Ofenkartoffeln servieren.





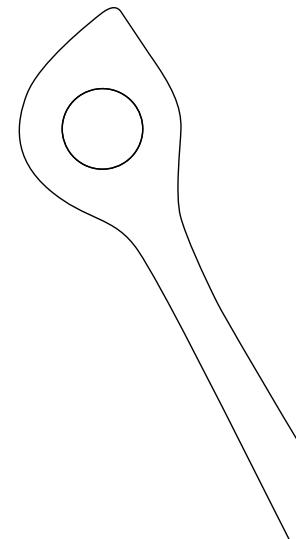
4 Portionen

ZUTATEN

2 Pfund Kartoffeln
5 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
200 g Butter (ohne Salz)
240 ml Vollmilch
2 TL Meersalz

KARTOFFELGRATIN MIT KNOBLAUCH UND ROSMARIN

- › Den Vakuumgarer auf 90 °C (194 °F) vorheizen.
- › Die Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Die Knoblauchzehen schälen, pressen und ebenfalls in den Vakuumbeutel geben.
- › Anschließend den Rosmarin, die Butter, die Milch und das Salz hinzugeben.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › Die Kartoffeln kochen lassen, bis sie gar sind (circa 1,5 Stunden).
- › Die Kartoffeln in eine große Backofenform geben und für 10 Minuten im Backofen anbraten (Grillfunktion), um die Oberseite anzubräunen.





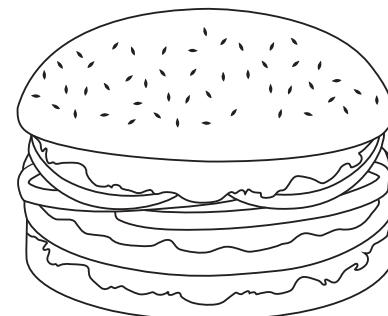
2-4 Portionen

ZUTATEN

500 g Lammhack
Frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Dill
Meersalz

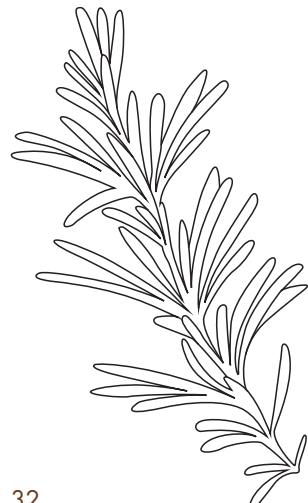
GRIECHISCHE BURGER

- › Den Vakuumgarer auf 65 °C (149 °F) vorheizen.
- › Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- › 6 Bratlinge formen und in 3 Vakuumbeutel geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend für 5 Minuten im Backofen anbraten (Grillfunktion).
- › Im Brötchen und mit Krautsalat servieren.



ZUTATEN

1 große Rinderkeule
2 EL Olivenöl
Meersalz
4 Zweige Rosmarin



RINDERBRATEN MIT ROSMARIN

- › Den Vakuumgarer auf 65 °C (149 °F) vorheizen.
- › Die Rinderkeule in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Das Öl hinzufügen und die Keule damit einreiben.
- › Meersalz dazugeben und gut durchmischen.
- › Den Rosmarin hinzufügen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 8 Stunden lang kochen lassen, ein paar Minuten ruhen lassen und dann fünf Minuten (oder bis zur gewünschten Knusprigkeit) im Backofen anbraten.
- › Mit frischem Gemüse servieren.





4 Portionen

ZUTATEN

1 große Ananas
1 Dose Kokosmilch
40 ml Limettensaft
150 ml Ananassaft
Crème fraîche

TROPISCHE ANANAS

- › Den Vakuumgarer auf 70 °C (158 °F) vorheizen.
- › Die Ananas in Streifen schneiden.
- › Den Ananassaft, die Creme aus der Kokosmilchdose und den Limettensaft in einer großen Schüssel vermengen.
- › In einen großen Vakuumbeutel geben und die Ananasstreifen hinzugeben.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend mit Crème fraîche servieren.



ZUTATEN

4 große Kochäpfel
Saft aus 1 Zitrone
80 g Butter (ohne Salz)
2 ganze Datteln, entkernt
& zerkleinert
1 EL gemahlener Zimt
3 Tropfen Vanille-Aroma
Speiseeis zum Servieren

GEWÜRZÄPFEL

- › Den Vakuumgarer auf 65 °C (149 °F) vorheizen.
- › Die Äpfel schälen und entkernen.
- › Mit Zitronensaft beträufeln.
- › Die Butter, den Zucker, die Datteln, den Zimt und die Vanille in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
- › Die Äpfel mit dieser Mischung befüllen und in jeweils einen Vakuumbeutel geben.
- › Vakuumieren und die Beutel verschließen.
- › 2 Stunden lang kochen lassen und anschließend mit Speiseeis servieren.



2-4 Portionen

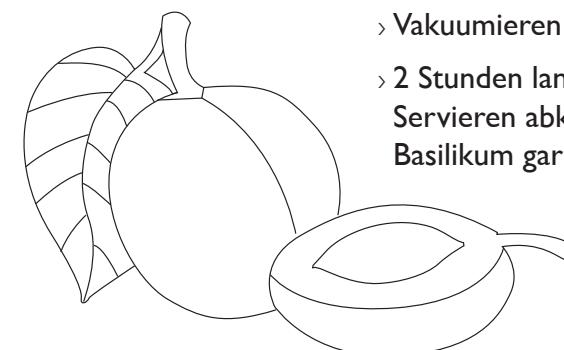


ZUTATEN

4 große reife Pfirsiche
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Zucker
50 ml Wasser
1 TL Ingwer
1 kleine weiße Zwiebel,
fein gewürfelt
Eine Handvoll
Basilikumblätter
2 EL Weißweinessig
1 Limette (nur der Saft)
1 TL Currysüppchen
Salz & Pfeffer zum
Abschmecken

PFIRSICH-CHUTNEY

- › Den Vakuumgarer auf 75 °C (167 °F) vorheizen.
- › Die Pfirsiche entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- › Die Zwiebelwürfel, den gehackten Knoblauch, den Zucker, den Weißweinessig und das Wasser in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Ingwer, Limettensaft, Currysüppchen, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut durchschütteln.
- › Die Pfirsiche ebenfalls in den Vakuumbeutel geben und gut durchmischen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 2 Stunden lang kochen lassen und vor dem Servieren abkühlen lassen. Mit frischem Basilikum garnieren.



2 Portionen

ZUTATEN

4 Birnen
100 ml Weißwein
100 ml Wasser
3 EL Ahornsirup
4 EL Zucker

POCHIERTE BIRNEN

- › Den Vakuumgarer auf 80 °C (176 °F) vorheizen.
- › Die Birnen schälen, das untere Ende entfernen, den Stiel jedoch belassen.
- › Zusammen mit allen flüssigen Zutaten in einen großen Vakuumbeutel geben.
- › Mit Zucker bestreuen.
- › Vakuumieren und den Beutel verschließen.
- › 1 Stunde lang kochen lassen und anschließend warm servieren.



Fotonachweise

S. 12: © Nomad_Soul/www.fotolia.com
S. 23: © Soyka/www.fotolia.com
S. 35: © Malyschhyts Viktar/www.fotolia.com
S. 36: © Fischer Food Design/www.fotolia.com
S. 40: © wolff/www.fotolia.com
CV,S.: 2, 4, 6, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 21, 22, 24, 27,
28, 30, 33, 34, 37, 38, 41
© www.maryannemadden.com

Hinweis:

Die Bilder in diesem Kochbuch dienen als Beispiele und können abhängig vom Reifegrad und der verwendeten Obst- bzw. Gemüsesorte von Ihren Ergebnissen abweichen.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE-44867 BOCHUM
DEUTSCHLAND
www.kompernass.com