

20 Rezepte

---

# KOCHBUCH FÜR DEN SOUS-VIDE-GARER

---



Hühnchen 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.







### 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 Vakuumbbeutel geben.
- › Das Olivenöl, gehackten Thymian und Schnittlauch, die Senfsamen und das Salz in einer Schüssel vermengen.
- › Die Mischung in den Vakuumbbeutel 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 Vakuumbutel 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.





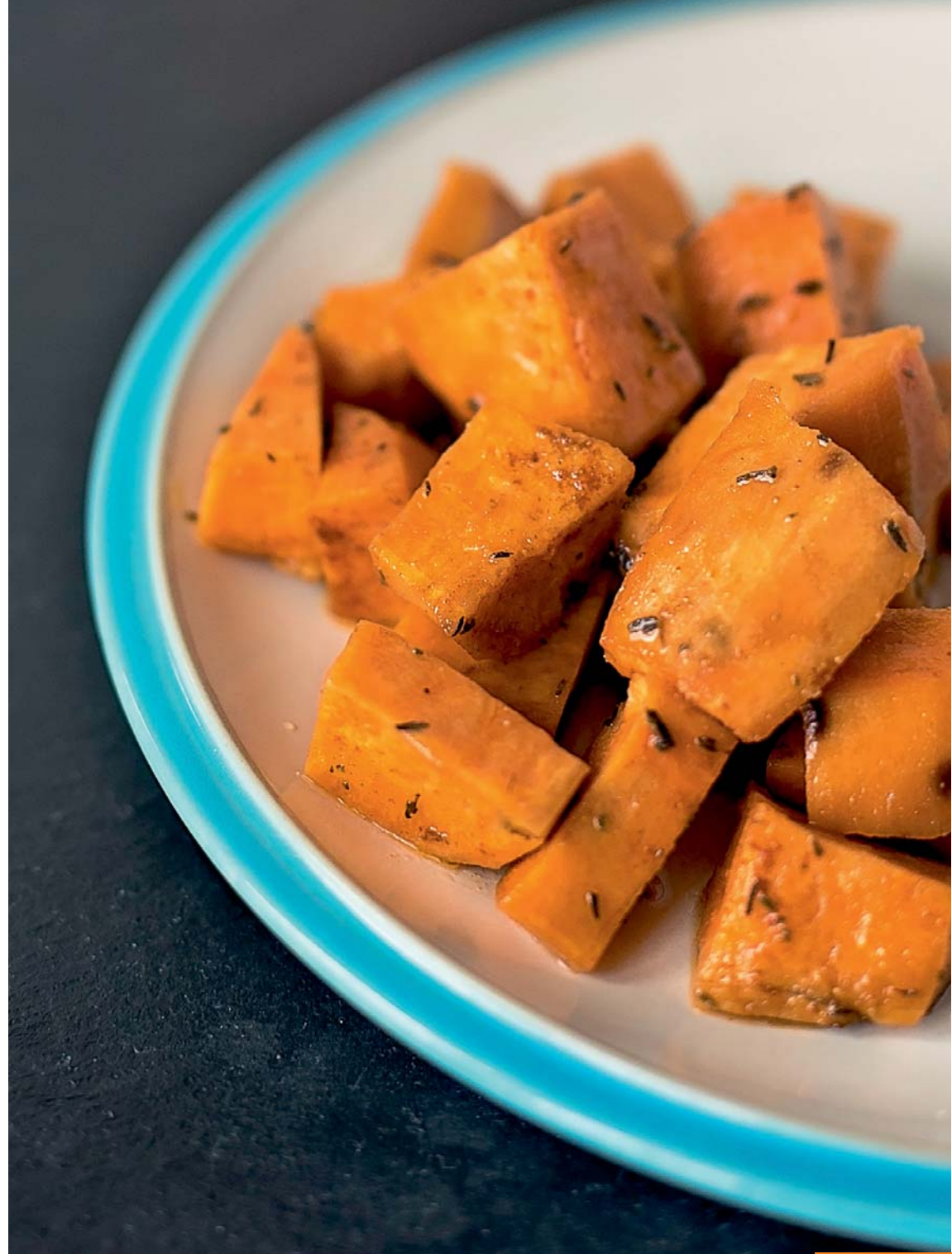
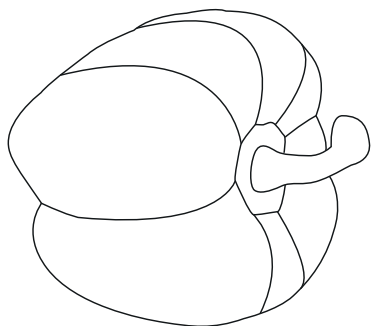
## ZUTATEN

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 Vakuumbbeutel 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.



### ZUTATEN

2 x große Hähnchen-  
brüste  
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.





## 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 Vakuumbbeutel geben.
- › In jeden Vakuumbbeutel 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

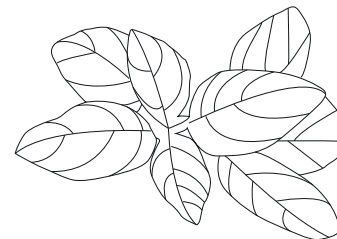
### ZUTATEN

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- LAMMKOTELETTS 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).

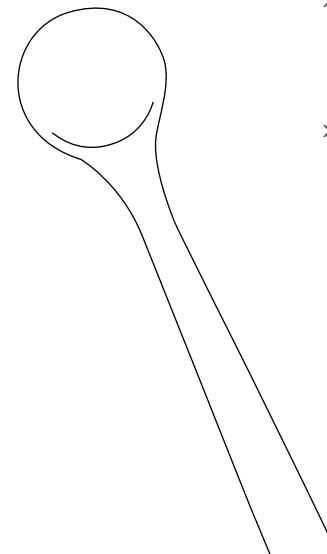


## ZUTATEN

60 ml dunkle Sojasoße  
3 EL Zucker  
¼ 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.





## ZUTATEN

2 große Schweine-  
koteletts  
Salz und Pfeffer  
Eine Handvoll frische  
Salbeiblätter  
1 EL Olivenöl  
1 EL Butter

# SCHWEINE- KOTELETTS

- › 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).

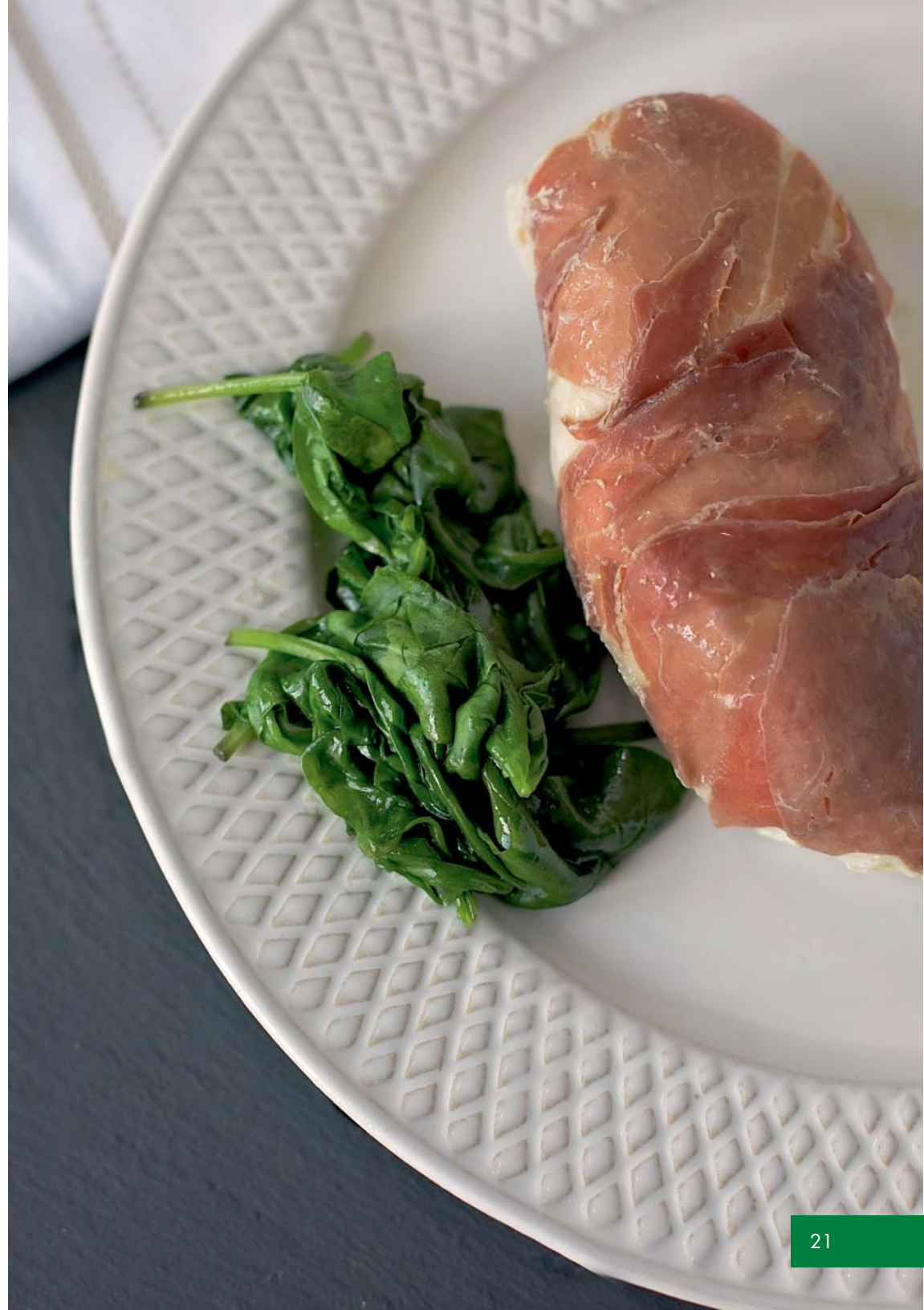
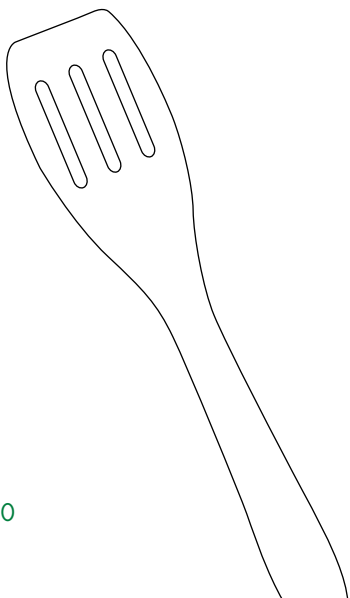


### ZUTATEN

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.





### 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

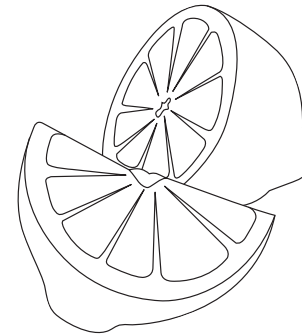
### ZUTATEN

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.



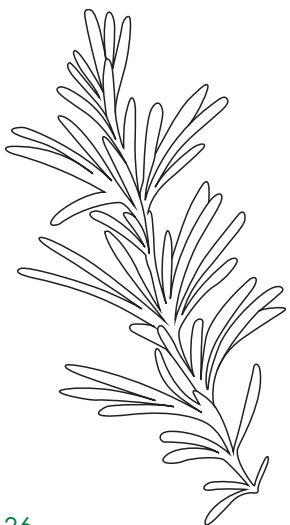


### ZUTATEN

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.



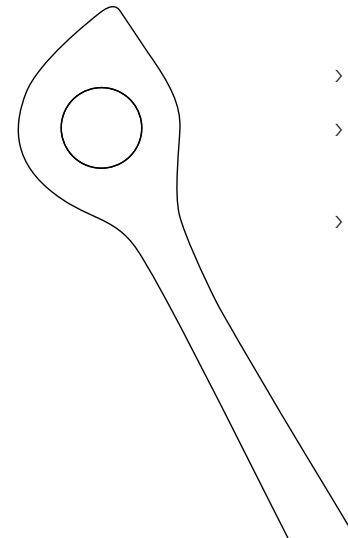
4 Portionen

### 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 Vakuumbbeutel geben.
- › Die Knoblauchzehen schälen, pressen und ebenfalls in den Vakuumbbeutel 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.





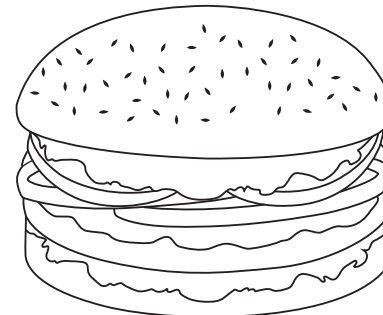
2-4 Portionen

### 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.

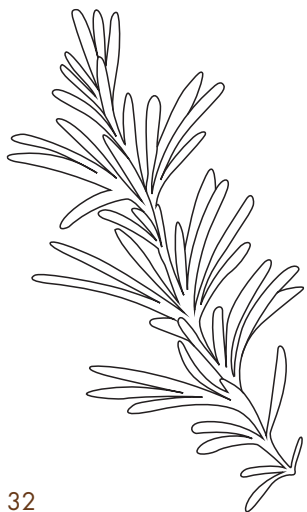


## ZUTATEN

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.





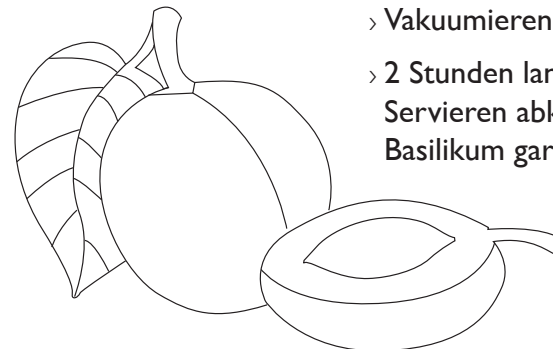
2-4 Portionen

### 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 Currypulver  
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, Currypulver, 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.



### 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.





S. 12: © Nomad\_Soul/www.fotolia.com  
S. 23: © Soyka/www.fotolia.com  
S. 35: © Malyshchyts Viktar/www.fotolia.com  
S. 36: © Fischer Food Design/www.fotolia.com  
S. 40: © volfff/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](http://www.kompernass.com)