



BOSCH

Technik fürs Leben

Ganz und gar auf den Punkt.

Tipps und Rezepte für Ihren Backofen
mit Sous-vide.





Wahrer Geschmack braucht keine Zusatzstoffe

Wir stellen an unser Essen, an unsere Ernährung, immer höhere Ansprüche. Gut schmecken soll es. Gesund sein soll es. Und dabei auch noch einfach zuzubereiten. Bosch unterstützt Sie täglich dabei, Ihre Ansprüche umzusetzen.

Ob Gemüse, Obst, Fisch, Geflügel, Fleisch Dank Sous-vide Garen bringen Sie den natürlichen Geschmack Ihrer Zutaten zur vollen Entfaltung. Fleisch- und Fisch-Gerichte werden zart und saftig. Nährstoffe und Vitamine bleiben erhalten. Und selbst die Zubereitung gelingt fast wie von selbst.

Sous-vide Garen ermöglicht Ihnen die Zubereitung einer weiten Bandbreite von Gerichten. Unsere Broschüre bietet Ihnen erste Anregungen, aber auch den ein oder anderen Tipp wie Ihnen die Zubereitung Ihrer neuen Lieblingsgerichte am leichtesten von der Hand geht.

Lassen Sie es sich schmecken!



Informationen zum Sous-vide Garen	6
Die Vorbereitung	7
Die Zubereitung	8
Nach dem Sous-vide Garen	9
Sous-vide Programme	10
Abkürzungen und Mengenangaben	11

Rezepte

Kürbis-Carpaccio	14
Grüner Spargel mit Trüffelsauce	16
Süßkartoffel-Gnocchi in brauner Salbeibutter	20
Kabeljau-Sandwich mit Remouladensauce	22
Pochierte Jakobsmuschel mit Tigergarnelen	24
Lachs mit hellgrünem Kräuterrisotto	26
Seeteufel mit Spinat und Tomaten	28
Heilbutt asiatisch	30
Quesadillas mit Hähnchenbrust	32
Entenbrust Peking Style	34
Lauwarmer Salat von der Entenbrust	36
Bisonsteak mit grünem Salat	38
Ribeye	40
Lamm mit gewürztem Granatapfelreis	42
Vitello Tonnato	44
Piña-Colada-Dessert	46
Pistazienparfait mit pochierten Pflaumen	48
Dampfnudeln mit Vanille-Sauce	50
Schokoladenpudding	52

Informationen zum Sous-vide Garen

Sous-vide

“Sous-vide” ist französisch und bedeutet “Garen unter Vakuum”. Man versteht darunter eine Methode zum Garen von Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse in einem Vakuumierbeutel bei relativ niedrigen, konstanten Temperaturen und Dampfungabe. Dadurch wird Ihr Fleisch und Fisch besonders zart und saftig.

Vorteile des Sous-vide Garens

Der Vakuumierbeutel bewahrt die natürlichen Nährstoffe und Aromen Ihrer Zutaten. Und das schmeckt man auch: Steak bleibt noch saftiger, Fischfilet noch zarter und knackiges Gemüse und feines Obst behalten ihren Biss und ihre Farbe. Zudem kochen Sie völlig stressfrei. Denn selbst wenn Ihre Gäste Sie mal warten lassen, Ihren Gerichten macht das nichts aus. Sie können problemlos bis zu 30 Minuten länger im Ofen bleiben, die niedrigen Temperaturen machen ein Übergaren nahezu unmöglich.

Hygiene beim Sous-vide Garen

Vor dem Kochen sind gründlich die Hände zu waschen und ggf. Einweghandschuhe oder eine Koch- bzw. Grillzange zu verwenden. Weiterhin sollten Oberflächen und Schneidebretter immer sauber gehalten und für unterschiedliche Lebensmittelsorten verschiedene Schneidebretter benutzt werden. Da Sous-vide Garen bei niedrigen Temperaturen erfolgt, beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Anforderungen an die Hygiene bei der Zubereitung.

Zubereitung von Lebensmitteln:

- ▶ Nur frische Lebensmittel von einwandfreier und bester Qualität verwenden.
- ▶ Obst und Gemüse immer gründlich gewaschen oder schälen.
- ▶ Rohe oder empfindliche Lebensmittel wie Geflügel, Eier und Fisch brauchen eine besonders sorgfältige Zubereitung.
- ▶ Um die Oberfläche Ihrer vakuumierten Speisen von Keimen zu befreien, können Sie den gefüllten Beutel auch vor dem Garen kurz in kochendes Wasser tauchen (für maximal 3 Sekunden).

Lagerung von Speisen:

- ▶ Bitte achten Sie darauf, die Kühltette einzuhalten und unterbrechen Sie diese nur kurz, wenn Sie die Lebensmittel vorbereiten. Wir empfehlen, die vakuumierten Speisen solange im Kühlschrank zwischenzulagern, bis Sie mit dem Garen beginnen.
- ▶ Mit Sous-vide gegarte Speisen eignen sich nicht zum Wiederaufwärmen oder zur längeren Lagerung, auch nicht im Kühlschrank. Genießen Sie Ihre Gerichte darum nur frisch gekocht.
- ▶ Wenn Sie doch mal ohne Stress für den nächsten Tag vorausplanen wollen, können Sie Ihre vorbereiteten, vakuumierten Speisen im Kühlschrank lagern, aber nicht mehr als 24 Stunden.

Die Vorbereitung

Wenn Sie nicht bereits vakuumierte Speisen kaufen, sondern Ihre Gerichte lieber selbst von Anfang an zubereiten wollen, geben wir Ihnen ein paar Tipps dazu.

Bevor Sie mit der schonenden Zubereitung beginnen können, müssen Sie Ihre Speisen zunächst mithilfe einer Vakuumschublade in Sous-vide geeignete Vakuumierbeutel verpacken. Für einen optimalen Wärmeübertrag sollte möglichst eine Vakuumschublade genutzt werden, welche ein Vakuum von ca. 99 % erreichen kann, wie das bei der BOSCH-Vakuumschublade der Fall ist. Die Vakuumierbeutel sind z. B. bequem über unseren Kundendienst in unterschiedlichen Größen zu erhalten.

Zubehör

Vakuumierbeutel	180x280 mm	240x350 mm
	Bestellnummer 17000222	Bestellnummer 17000223
BOSCH-Vakuumschublade		
		BVE9101B1

Hinweise zum Vakuumieren:

Am einfachsten lässt sich der Beutel befüllen, wenn man ihn in ein hohes Gefäß stellt (z. B. Messbecher) und den Rand des Beutels umklappt. Lebensmittel am besten nebeneinander evakuieren und dabei möglichst flach anordnen.

- ▶ Damit sich der gute Eigengeschmack bestmöglich entfalten kann, reicht es bei qualitativ hochwertigen Lebensmitteln schon aus, ein kleines Stück Butter und wenig Salz in den Beutel zu geben.
- ▶ Durch Zugabe von Salz oder Zucker kann sich die Garzeit verringern.
- ▶ Die Konsistenz der Gerichte kann sich verändern durch Zusätze wie Zitrone oder Essig.
- ▶ Um einen unangenehmen Beigeschmack zu vermeiden, empfehlen wir möglichst keinen Alkohol, keine kaltgepressten Öle und nur geringe Mengen an Knoblauch zu verwenden.
- ▶ Grünes Gemüse kann sich im Sous-vide Verlauf unter Umständen verfärben und seine natürliche Farbe verlieren.
- ▶ Bitte überprüfen Sie abschließend, ob der Beutel luftdicht verschlossen ist.



Die Zubereitung

1. Nach dem Vakuumieren werden die gut verschlossenen Beutel nebeneinander auf den Rost gelegt. Für eine gleichmäßige Wärmeverteilung sollten sich die Beutel nicht berühren. Garen Sie gegebenenfalls lieber auf zwei Ebenen.
2. Schieben Sie den Rost in die Mitte des Garraums und platzieren Sie die Universalpfanne unter dem Rost auf Höhe 1 des Backofens. Haben Sie ein anderes Gerät, folgen Sie bitte der entsprechenden Anleitung in der Gebrauchsanleitung.
3. Die Gerichte ganz einfach nach Anleitung garen.
4. Nach dem Garen die Beutel bitte vorsichtig herausnehmen, da sich darauf heißes Wasser ansammelt.
5. Die Beutel gut abtrocknen und in ein sauberes Gefäß legen. Mit einer Schere öffnen und das Gargut entnehmen. Angefallene Flüssigkeit können Sie in einen Becher abgießen, um sie später beim Kochen weiterzuverwenden.

Warnung **Verbrennungsgefahr!**

Geschirr und Zubehöre werden heiß, ebenso wie das Kondenswasser auf den Sous-vide Vakuumbeuteln beim Garen. Entnehmen Sie daher alles immer nur mit einem Topflappen!

Während des Garens entsteht heißer Dampf im Innenraum, der je nach Temperatur nicht sichtbar ist. Fassen Sie daher während des Gerätebetriebes nicht in den Garraum und öffnen Sie Ihr Gerät im Anschluss mit Vorsicht. Kinder fernhalten.



Nach dem Sous-vide Garen

Nach dem Garen können Sie Ihre Gerichte wie folgt verfeinern:

Fleisch:	Fisch:	Gemüse:
Erhitzen Sie die Pfanne auf maximaler Stufe und braten Sie Ihr Fleisch für wenige Sekunden von allen Seiten scharf an. So gelingt eine schöne Kruste, ohne das Fleisch im Kern zu übergaren. Um Fettspritzer zu vermeiden, das Fleisch vor dem Anbraten mit einem Küchentuch abtupfen. Ein besonders gutes Röstaroma erhalten Sie auf dem Grill.	Fisch können Sie nach Belieben würzen. Unser Serviervorschlag: an zerlassener Butter.	Kurz in der Pfanne angebraten, schmecken Sie Ihr Gemüse nach Wunsch ab oder geben Sie weitere Zutaten hinzu.

Nützliche Hinweise:

- Genießen Sie Ihre Gerichte am besten frisch gekocht.
- Falls ein Lebensmittel nach dem Sous-vide Garen noch nicht Ihrem gewünschten Gargrad entspricht, verlängern Sie einfach die Anbratzeit in der Pfanne.
- Servieren Sie Ihre Speisen am besten auf vorgewärmten Tellern, vorzugsweise mit heißer Sauce oder Butter.
- Der Sud oder die Marinade von Gemüse, Fisch oder Fleisch eignet sich sehr gut als Basis für leckere Saucen.
- Wasserrückstände lassen sich am besten nach jedem Gebrauch mit einem Schwamm entfernen.

Bitte beachten Sie die zusätzlichen Sicherheitshinweise in der beiliegenden Gebrauchsanleitung.

Sous-vide Programme

In der Programmtabelle finden Sie alle Sous-vide Programme Ihres Gerätes.

Um ihnen die Wahl beim Einstellen zu erleichtern, sind unter dem Punkt Garstufen die häufig gewünschten Gargrade und die einzustellenden Gartemperaturen aufgelistet.

Ist Ihre gewünschte Garstufe nicht dabei, können Sie innerhalb des einstellbaren Temperaturbereich in 1 °C Schritten frei wählen.

Die Garzeit passt sich, entsprechend der eingestellten Gartemperatur, automatisch an.

Legen Sie das Gargut im Sous-vide Beutel auf den Rost und schieben Sie die Universalpfanne darunter.

Programmtabelle

Lebensmittel	Menge*	Temperaturbereich °C	Garstufen	einzustellende Temperatur	Tipp/Hinweis
Rückensteaks vom Rind/ Kalb	Dicke: 2-3 cm	58-65	rosa	58	Mit Butter und Rosmarin vakuumieren.
			rosa - durch	63	
			durchgegart	65	
Rinder-/ Kalbsfilet-medallions	Dicke: 3-4 cm	58-65	rosa	58	Mit Butter und Rosmarin vakuumieren.
			rosa - durch	63	
			durchgegart	65	
Schweinefilet-medallions	je 80-100 g	63-70	rosa-durch	63	Mit Butter und frischem Basilikum vakuumieren.
			durchgegart	70	
Lammrücken	je 150-250 g	58-68	rosa	58	Mit etwas Salz, Butter und Thymian vakuumieren.
			durchgegart	68	
Entenbrust	je 300 g	58-68	rosa	58	Fettschicht einschneiden, Fleischseite mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen und mit einem kleinen Stück Orangenschale vakuumieren
			durchgegart	68	
Hähnchenbrust	je 150-250 g	65-75	zart + saftig	65	Mit etwas Salz, Butter und Thymian vakuumieren.
			durchgegart	75	
Fischfilet	Dicke: 2-3 cm	58-65	glasig	58	Dickfleischige Fischarten eignen sich besonders gut wie z. B. Lachs und Kabeljau Mit Butter, Dill und dünnen Bio-Zitronenscheiben vakuumieren.
			durchgegart	65	
Jakobs-muscheln	flach vakuumieren	60-70	glasig	60	Mit Limettensaft, Salz und Butter vakuumieren.
			durchgegart	70	
Garnelen	flach vakuumieren	60-65	glasig	60	Garnelen ohne Schale verwenden. Mit Orangensaft, Salz und Butter vakuumieren
			durchgegart	65	

Lebensmittel	Menge*	Temperaturbereich °C	Tipp/Hinweis
Grüner Spargel	–	85	Bleibt schön grün, wenn er vor dem Vakuumieren blanchiert wird. Mit Butter, Salz, wenig Zucker und Pfeffer vakuumieren.
Kürbis, Würfel/Spalten	–	90	Mit Salz, Pfeffer, Butter und Thymian oder mit Ingwer vakuumieren. Chili und Currypulver optional.
Kirschtomaten	–	58	Rote und gelbe Kirschtomaten mischen. Mit Olivenöl, Salz und Zucker vakuumieren. Aceto Balsamico optional.
Ananas, in Scheiben	Dicke: 1,5 cm	85	Mit Butter, Honig und Vanille vakuumieren.
Apfel, in Scheiben	Dicke: 0,5 cm	85	Feste Sorten eignen sich besonders gut wie z.B. Jonagold und Boskop. Mit Karamellsauce vakuumieren.
Vanillesauce	–	82	siehe Rezept im Leaflet

* Max. Gesamtmenge die gleichzeitig zubereitet werden kann - 2kg

Abkürzungen und Mengenangaben

Abkürzungen	
ml	Milliliter
l	Liter
g	Gramm
kg	Kilogramm
cm	Zentimeter
mm	Millimeter
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
z. B.	zum Beispiel
ca.	circa
Ø	Durchmesser

Gewichte, Hohlmaße			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Nährwertangaben	
kcal	Kilokalorien
F	Fett
KH	Kohlenhydrate
E	Eiweiß



Rezepte



Kürbis-Carpaccio

4 Portionen

Zutaten:

Für den Butternusskürbis:

500 g Butternusskürbis

120 ml Traubenkernöl

10 g frische Thymianzweige

50 g frischer Ingwer, geschält
und zerkleinert

3 g Salz, 2 Prisen

Außerdem:

200 g Hartkäse, z. B. Cheddar

100 g Rucola, gewaschen

50 g geröstete Walnüsse,
gehackt

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

575 kcal, 53 g F, 17 g KH, 8 g E

Zubereitung:

- 1 | Den Butternusskürbis kalt abwaschen, der Länge nach halbieren, vierteln, die harten Enden abschneiden und schälen. Das Fruchtfleisch mit einem Gemüsehobel in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.
- 2 | Die Kürbisscheiben mit Traubenkernöl, Thymianzweigen, Ingwerstücken und Salz in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 3 | In der Zwischenzeit den Käse mit einem Käsehobel oder Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
- 4 | Nach dem Ende der Garzeit den Inhalt des Beutels vorsichtig auf einen Teller geben.
- 5 | Abwechselnd Kürbis- und Käsescheiben fächerförmig übereinanderlegen. Mit gehackten Walnüssen und Rucola servieren.

Tipp:

- Sie können auch andere Hartkäsesorten verwenden, wie z. B. Parmesan, Gouda, Gruyère.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 90 °C, **Garzeit:** 20 Minuten



Grüner Spargel mit Trüffelsauce

4 Portionen

Zutaten:

Für den Spargel:

800 g grüner Spargel

5 g Salz, 1 TL

40 g Butter

Für die Trüffelsauce:

150 g Butter

4 Eigelb

25 ml Sojasauce, japanisch

20 ml Zitronensaft

20 ml Balsamico-Essig

15 g schwarzer Trüffel, gehackt

25 ml Wasser

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

457 kcal, 46 g F, 5 g KH, 7 g E

Zubereitung:

- 1 | Den Spargel abwaschen, trocken tupfen und das untere Drittel entfernen. Zusammen mit Salz und Butter in einen Vakuumbierbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren.
- 2 | Einen weiteren Vakuumbierbeutel mit umgeschlagenen Rändern in einen Messbecher stellen und die Zutaten für die Trüffelsauce hineingeben. Auf Stufe 2 vakuumieren. Den Vakuumbiervorgang beobachten, es kann Flüssigkeit aufsteigen. Das Vakuumieren frühzeitig stoppen.
- 3 | Den Vakuumbierbeutel mit dem Spargel wie angegeben garen. 8 Minuten vor dem Garzeitende den Vakuumbierbeutel der Trüffelsauce dazugeben.
- 4 | Die Trüffelsauce aus dem Vakuumbierbeutel in ein hohes Gefäß gießen. Mit einem Stabmixer kurz pürieren, bis die Sauce glatt und luftig ist.
- 5 | Den Spargel aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und mit der Trüffelsauce servieren.

Tipps:

- Sie können statt Trüffel auch getrocknete Herbsttrompeten verwenden. Die Pilze dazu in warmem Wasser einlegen und anschließend fein hacken.
- Sie können statt grünem auch weißen Spargel verwenden. Verlängern Sie die Garzeit um 5–8 Minuten.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Spargel: Sous-vidé, 80 °C, **Garzeit:** 23 Minuten

Spargel und Trüffelsauce:

Sous-vidé, 80 °C, **Garzeit:** 8 Minuten



Tomatensalat

Für 4 Portionen

Zutaten:

500 g reife Cocktailtomaten,
rot und gelb

1 Prise Salz

schwarzer Pfeffer aus der
Mühle

5 g brauner Zucker, 1 TL

30 ml Aceto balsamico

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

3 EL Olivenöl "extra vergine"

Zubehör:

 60/45 cm

Universalpfanne, Rost

 45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

103 kcal, 8 g F, 6 g KH, 1 g E

Zubereitung:

- 1 |** Die Tomaten gründlich waschen, trocken tupfen und halbieren.
- 2 |** Die Tomaten mit den restlichen Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 2 vakuumieren. Wie angegeben garen.
- 3 |** Nach dem Garen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Tipp:

- Servieren Sie den Tomatensalat mit Mozzarella und frischem Brot oder als Beilage zu Ribeye Steaks.

So stellen Sie ein:

 60 cm	Universalpfanne, Höhe 1 Rost, Höhe 3
 45 cm	Universalpfanne, Höhe 1 Rost, Höhe 2
 45 cm	Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1 Dampfbehälter gelocht, Höhe 2
Sous-vide, 58 °C, Garzeit: 25 Minuten	



Süßkartoffel- Gnocchi in brauner Salbeibutter

4 Portionen

So stellen Sie ein:



Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 90 °C, **Garzeit:** 50 Minuten

Zutaten:

Für die Süßkartoffeln:

600 g Süßkartoffeln

1 Prise Salz

20 g Butter

Für die Gnocchi:

150 g Ricotta

8 g Salz

60 g Parmesan, gerieben

½ TL Muskatnuss, frisch gemahlen

250 g Mehl

Für die Salbeibutter:

80 g Butter, ungesalzen

15 g Salbeiblätter

Salz

Schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

695 kcal, 32 g F, 84 g KH, 17 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Süßkartoffeln abwaschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- 2 | Süßkartoffeln mit Salz und Butter in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 3 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 3 | Anschließend die Süßkartoffeln aus dem Vakuumierbeutel nehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- 4 | Die Süßkartoffeln mit einer Gabel zerdrücken und größere Faserbündel entfernen. Kurz abkühlen lassen und dann mit Ricotta, Parmesan, Salz und Muskatnuss vorsichtig vermengen.
- 5 | Das Mehl portionsweise untermischen, bis ein weicher Teig entsteht.
- 6 | Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes der Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 50 cm langen, etwa 2,5 cm dicken Strang rollen. Falls der Teig zu klebrig ist, mit Mehl bestreuen. Jedoch nicht zu viel Mehl verwenden.
- 7 | Aus jedem der Stränge etwa 20 Stücke schneiden. Jedes Stück über die Zinken einer Gabel abrollen, sodass ein Rillenmuster entsteht. Die geformten Gnocchi auf einem Backpapier verteilen.
- 8 | Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und Salz nach Bedarf hinzufügen.
- 9 | Gnocchi in Teilmengen ca. 5-6 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen. Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen und auf einem Backblech verteilen.
- 10 | Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und unter Rühren ca. 5 Minuten anbräunen.
- 11 | Die Salbeiblätter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 12 | Gnocchi in Teilmengen in die Butter geben und bei mittlerer Hitze anbräunen. Mit einer Kelle aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel servieren.

Tipps:

- Sie können statt Salbei auch andere Kräuter verwenden, z. B. Rosmarin oder Thymian.
- Sie können statt Süßkartoffeln auch Kartoffeln verwenden. Je nach deren Stärkegehalt benötigt man mehr oder weniger Mehl für einen weichen Teig. Erhöhen Sie hierbei Gartemperatur auf 95 °C.



Kabeljau-Sandwich mit Remouladensauce

4 Portionen

Zutaten:

Für den Kabeljau:

500 g frisches Kabeljaufilet,
ohne Gräten und Haut

1 Lorbeerblatt

80 g Butter

10 g Salz

Für die Remoulade:

30 g Knollensellerie,
gewaschen, geschält und fein
gerieben

10 g Senf

Tabasco, nach Geschmack

150 g Mayonnaise

10 g Kapern, gehackt

10 g Essiggurken, gehackt

10 g Schalotten, gehackt

½ Bio-Zitrone, Saft und Schale

5 g Schnittlauch,
fein gehackt

5 g Estragon,
fein gehackt

Für die Sandwiches:

4 Brioche-Brötchen

40 g Butter

60 g Rucola, gewaschen

Zubehör:

 60/45 cm

Universalpfanne, Rost

 45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

854 kcal, 67 g F, 34 g KH, 31 g E

Zubereitung:

- 1 | Das Kabeljaufilet unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, mit der Butter, Salz und dem Lorbeerblatt in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 2 | Die Zitrone abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und auspressen.
- 3 | Für die Remoulade alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Salz abschmecken.
- 4 | Die Brioche-Brötchen halbieren. Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Brioche-Brötchen mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und goldbraun und knusprig braten.
- 5 | Das Kabeljaufilet nach dem Ende der Garzeit aus dem Vakuumierbeutel nehmen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.
- 6 | Die untere Brötchenhälfte mit einer Schicht Remoulade bestreichen, eine Portion Kabeljau und Rucola darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.

Tipp:

- Sie können statt Kabeljau auch Schellfisch, Seehecht oder Lachs verwenden.

So stellen Sie ein:



60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 61 °C, **Garzeit:** 18 Minuten



Pochierte Jakobsmuschel mit Tigergarnelen

4 Portionen

Zutaten:

Für die Jakobsmuscheln:

120 g Butter

4 Jakobsmuscheln, sauber,
ausgenommen

700 g Tigergarnelen

6 g Salz, 1 TL gehäuft

120 ml Orangensaft

Für das Gemüse:

80 g Salatgurke

60 g rote Zwiebeln

15 g Jalapeño Paprika

10 g Korianderblätter

Außerdem:

10 ml Limettensaft

200 g Nachos

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

671 kcal, 40 g F, 40 g KH, 39 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht anbräunen, abseihen und abkühlen lassen.
- 2 | Die Jakobsmuscheln unter Beachtung der Hygiene vorbereiten.
- 3 | Die Tigergarnelen unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, schälen, Kopf und Darm entfernen.
- 4 | Jakobsmuscheln und Tigergarnelen salzen und mit der vorbereiteten Butter und Orangensaft in einen Vakuumbbeutel geben. Dabei darauf achten, dass sich Jakobsmuscheln und Tigergarnelen nicht überlappen.
- 5 | Auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 6 | Gurke und Jalapeño Paprika kalt abwaschen und trocken tupfen. Rote Zwiebel schälen.
- 7 | Rote Zwiebel, Jalapeño Paprika und Gurke in feine Scheiben schneiden.
- 8 | Nach dem Ende der Garzeit den Vakuumbbeutel öffnen und den Inhalt vorsichtig in eine Schüssel geben. Den Limettensaft zugeben und vermengen.
- 9 | Die Jakobsmuscheln und Tigergarnelen in Sauce mit Gemüse in 4 Portionen teilen und mit Korianderblättern garnieren. Mit Nachos als Beilage servieren.

Tipp:

- Sie können statt Tigergarnelen auch andere Garnelen oder Langusten verwenden.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 60 °C, **Garzeit:** 18 Minuten



Lachs mit hellgrünem Kräuterrisotto

4 Portionen

So stellen Sie ein:



60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Risotto: Dämpfen, 100 °C,

Garzeit: 25 Minuten

Risotto und Lachs: Sous-vide, 61 °C,

Garzeit: 15 Minuten

Zutaten:

Für den Lachs:

600 g Lachsfilets, mit Haut,
gesäubert

10 g Salz

60 g Butter

10 g Dill

Für das Risotto:

100 g weiße Zwiebeln, gehackt

15 g Knoblauch, gehackt

30 g Butter

280 g Risotto-Reis, z. B. Arborio

80 ml Weißwein

600 ml Geflügelfond

8 g Salz

20 g Parmesan, gerieben

50 g Butter

½ Bio Zitrone

Für das grüne Kräuterpüree:

10 g Minzblätter

30 g Petersilienblätter

100 g Spinat

30 g Schnittlauch

5 g Salz, 1 TL

Zum Bräunen der Lachsfilets:

30 g Butter

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Dampf- und hitzebeständige
Form

Nährwertangaben:

916 kcal, 60 g F, 58 g KH, 36 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Lachsfilets unter Beachtung der Hygiene vorbereiten und in 4 Portionen teilen.
- 2 | Die Lachsfilets salzen und mit Butter und Dill in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und kühlen stellen.
- 3 | Für das Risotto die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren ca. 30 Sekunden anbraten.
- 4 | Den Weißwein hinzufügen und unter Rühren kochen, bis der Reis den Wein aufgenommen hat. Den Geflügelfond hinzufügen und umrühren.
- 5 | Die Reismischung in ein dampf- und hitzebeständiges flaches Kochgeschirr geben und wie angegeben garen.
- 6 | Nach 25 Minuten den Lachs neben das Risotto legen und wie angegeben garen. Bei Bedarf die Tür 1 Minute öffnen, um den Ofen auf die Gartemperatur vom Lachs abkühlen zu lassen.
- 7 | Für das grüne Kräuterpüree einen Topf mit Wasser und 1 EL Salz zum Kochen bringen. Kräuter und Spinat hinzufügen und 10 Sekunden blanchieren
- 8 | Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, kurz abtropfen und in eiskaltem Wasser abschrecken.
- 9 | Kräuter und Spinat trocken tupfen, grob hacken und zusammen mit 100 ml des Kochwassers pürieren.
- 10 | Die Zitrone abwaschen, trocknen tupfen und die Schale abreiben.
- 11 | Nach dem Ende der Garzeit Parmesan, Butter, Kräuterpüree und die Hälfte der Zitronenschale zum Risotto geben und cremig rühren.
- 12 | Die Lachsfilets vorsichtig aus dem Vakuumierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 13 | Die Lachsfilets in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun und kross anbraten.
- 14 | Die Lachsfilets auf dem grünen Risotto anrichten und mit der restlichen Zitronenschale bestreuen.

Tipp:

- Sie können statt Lachsfilets auch Forelle verwenden.



Seeteufel mit Spinat und Tomaten

4 Portionen

Zutaten:

Für den Seeteufel:

600 g Seeteufelfilet, ohne Haut und Gräten

10 g Salz

60 g Butter

Für den Spinat:

30 ml Olivenöl

10 g Knoblauch, fein gehackt

400 g Spinatblätter

50 g getrocknete Tomaten, grob gehackt

80 g Feta, zerbröseln

Zum Bräunen des Fisches:

30 g Butter

Für die Zitronen:

2 Bio-Zitronen

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

436 kcal, 32 g F, 5 g KH, 30 g E

Zubereitung:

- 1 | Das Seeteufelfilet unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, in 4 gleich große Stücke schneiden, salzen und mit Butter in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 2 | Die Spinatblätter abwaschen und trocken tupfen.
- 3 | Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze aufheizen. Öl und Knoblauch hineingeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten bis der Knoblauch duftet. Die Spinatblätter nacheinander hinzugeben, und erhitzen, bis sie deutlich an Volumen verloren haben.
- 4 | Die Pfanne vom Kochfeld nehmen, getrocknete Tomaten und Feta zum Spinat geben und vermengen.
- 5 | Die Zitronen abwaschen, trocken tupfen und halbieren.
- 6 | Das Seeteufelfilet nach dem Ende der Garzeit aus dem Vakuumierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 7 | Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Das Seeteufelfilet hineingeben und goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in 4 Portionen verteilen.
- 8 | In derselben Pfanne die Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten ca. 1 Minute lang goldbraun anbraten.
- 9 | Spinat und Zitronenhälften zum Seeteufel servieren.

Tipps:

- Sie können statt Spinat auch Mangold verwenden. Dazu die Blätter von den Rippen trennen und die Rippen länger garen.
- Für dieses Rezept eignet sich auch Red Snapper oder Wolfsbarsch.

So stellen Sie ein:



60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 60 °C, **Garzeit:** 20 Minuten



Heilbutt asiatisch

Für 4 Portionen

Zutaten:

Fisch:

2 Heilbuttfilets, à 300 g

Salz

40 g Butter

Gemüse:

300 g Karotten

1 Bund Frühlingszwiebeln

10 ml Öl, 1 EL

150 ml Hühnerbrühe

75 ml Sojasauce

30 ml Sherry

1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer

100 g Bambussprossen

150 g Mungobohnensprossen

20 g Ahornsirup

Chilipulver

Außerdem:

¼ Bund frischer Koriander

20 g geröstete Cashewkerne

Zubehör:

 60/45 cm

Universalpfanne, Rost

 45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

392 kcal, 20 g F, 11 g KH, 39 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Heilbuttfilets unter Beachtung der Hygiene vorbereiten. Mit wenig Salz einreiben und zusammen mit der Butter in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 3 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 2 | Die Karotten schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und vierteln.
- 3 | Das Öl in eine Pfanne geben. Karotten und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Hühnerbrühe, Sojasauce und Sherry zugießen. Den geschälten Ingwer durch eine Knoblauchpresse drücken und zugeben. Offen etwa 5 Minuten einkochen lassen.
- 4 | Die Sprossen unterrühren. Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
- 5 | Die Heilbuttfilets aus dem Vakuumierbeutel nehmen und auf dem Gemüse anrichten. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Filets mit Korianderblättchen und Cashewkernen garnieren.

So stellen Sie ein:

 60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3

 45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2

 45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 58 °C, **Garzeit:** 30 Minuten



Quesadillas mit Hähnchenbrust

4 Portionen

So stellen Sie ein:



Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Hähnchenbrustfilet: Sous-vide, 65 °C, **Garzeit:** 60 Minuten

Spargel: Sous-vide, 80 °C, **Garzeit:** 30 Minuten

Zutaten:

Für das Hähnchen:

600 g Hähnchenbrustfilet

10 g Salz

1 g Oregano

2 g Kreuzkümmel, gemahlen,
½ TL

1 g Chilipulver, 1 Msp.

2 g schwarzer Pfeffer, ½ TL

30 ml Sonnenblumenöl

Für die Guacamole:

600 g Avocado, 2 Stück

60 g Schalotten, gehackt

20 ml Limettensaft

80 g Kirschtomaten, halbiert

8 g Salz

5 g frischer Koriander, gehackt

Zum Bräunen der Hähnchenbrustfilets

30 g Butter

Für die Quesadilla:

150 g grüner Spargel

4g Salz

40 g Butter

12 Weizentortillas, Ø 20 cm

250 g Cheddar, gerieben

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

1288 kcal, 73 g F, 88 g KH, 68 g
E

Zubereitung:

- 1 |** Die Hähnchenbrustfilets unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, salzen und mit den Gewürzen einreiben. In den Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren. Wie angegeben garen.
- 2 |** Für die Guacamole die Avocado abwaschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen.
- 3 |** Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles vorsichtig vermengen.
- 4 |** Die Hähnchenbrustfilets nach dem Ende der Garzeit 10 Minuten ruhen lassen. Danach aus dem Vakuumierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 5 |** Den Spargel abwaschen, trocken tupfen und die harten Enden entfernen.
- 6 |** Spargel mit Salz und Butter in einen Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 7 |** Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Hähnchenbrustfilets hinzugeben und von beiden Seiten anbraten. Danach in 1 cm dünne Scheiben schneiden.
- 8 |** Den Spargel aus dem Vakuumierbeutel nehmen und in dünne Scheiben schneiden.
- 9 |** 6 Tortillas gleichmäßig mit Spargel, Cheddar und Hähnchenbrustscheiben belegen. Mit den restlichen Tortillas bedecken, sodass Quesadillas entstehen.
- 10 |** Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Nacheinander eine Quesadilla hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 11 |** Auf diese Weise alle Quesadillas in der Pfanne anbraten.
- 12 |** Die Quesadillas schräg schneiden und mit der Guacamole servieren.

Tipps:

- Sie können statt Hähnchenbrust auch Putenbrust verwenden.
- Zu Quesadillas können Sie auch eine frische Tomaten-Chili-Salsa servieren. Dazu Tomaten und rote Zwiebeln würfeln, mit Limettensaft und gehackten frischen Korianderblättern verfeinern.



Entenbrust Peking Style

4 Portionen

So stellen Sie ein:



↓ 60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



↓ 45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



↓ 45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 62 °C, **Garzeit:** 90 Minuten

Zutaten:

Für die Entenbrüste:

2 Entenbrüste, à 400g

5 g Salz, 1 TL

5 g Fünf-Gewürze-Pulver, 1 TL

10 g Ingwer, gerieben

20 ml Sojasauce

20 g Rohrzucker

2 g Chilipulver, ½ TL

1 Bio-Orange

Für die Pfannkuchen, 4 Stück:

130 g Mehl

15 g Maisstärke

125 ml Wasser

125 ml Vollmilch

3 Eier

25 g Butter, zerlassen

Prise Salz

Für das Gemüse:

100 g Salatgurke

100 g Karotten

100 g Frühlingszwiebeln

50 g Hoisin-Sauce

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,

Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

708 kcal, 42 g F, 39 g KH, 43 g E

Zubereitung:

- 1 |** Die Entenbrüste unter Beachtung der Hygiene vorbereiten. Mit einem scharfen Messer die Haut der Entenbrüste raufenförmig einritzen. Darauf achten, dass die Schnitte nur in der Fettschicht sind und sehr dicht nebeneinanderliegen.
- 2 |** In einer kleinen Schüssel Salz, Fünf-Gewürze-Pulver, Ingwer, Sojasauce, Zucker und Chilipulver verrühren.
- 3 |** Die Orange unter heißem Wasser waschen, trocknen und ein dünnes Stück Schale abschneiden.
- 4 |** Die Entenbrüste mit der Gewürzmischung kräftig einreiben und zusammen mit der Orangenschale in einen Vakuumbierbeutel geben. Auf Stufe 3 vakuumieren und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren.
- 5 |** Nach dem Marinieren wie angegeben garen.
- 6 |** Für die Pfannkuchen alle Zutaten mit einem Schneebecken glatrühren und 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 7 |** Gurke und Karotten waschen und schälen. Frühlingszwiebeln waschen und trocken tupfen. Das Gemüse in 10 cm lange und 2 mm dünne Stifte schneiden.
- 8 |** Für die Pfannkuchen Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Pfannkuchen in ca. 16 cm Durchmesser backen. Pro Pfannkuchen eine ¼ Tasse Teig verwenden und goldbraun backen. Die fertigen Pfannkuchen abdecken, damit sie nicht austrocknen.
- 9 |** Die Entenbrüste nach dem Ende der Garzeit aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 10 |** Eine Pfanne bei mittlerer Hitze aufheizen. Die Entenbrüste mit der Fettseite nach unten hineinlegen, mit einem Spatel andrücken und goldbraun und knusprig braten. Wenden und ca. 20 Sekunden weiterbraten. Danach fünf Minuten auf einen Teller ruhen lassen.
- 11 |** Mit einem scharfen Messer die Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
- 12 |** Die Pfannkuchen mit Hoisin-Sauce beträufeln, Entenbrustscheiben, Gurken, Karotten und Frühlingszwiebeln darauf legen und servieren.

Tipp:

- Anstelle von Pfannkuchen können Sie auch fertige Weizentortillas verwenden. Diese 5 Minuten vor dem Verzehr mit der Regenerierfunktion Ihres Backofens erwärmen.



Lauwarmer Salat von der Entenbrust

Für 4 Portionen

Zutaten:

2 Entenbrüste, à ca. 300 g
40 g Butter
2 Stängel frische Minze
1 frischer Korianderzweig
20 ml Olivenöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
1-2 Knoblauchzehen
75 ml Reisessig oder Obstessig
50 ml helle Sojasauce
20 ml geröstetes Sesamöl
30 ml Sonnenblumenöl
30 g Erdnüsse, gehackt
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

695 kcal, 60 g F, 3 g KH, 31 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Entenbrüste unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, mit der Butter in einen Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren.
- 2 | Die Entenbrüste im Vakuumierbeutel in den Dampfbackofen geben und wie angegeben garen.
- 3 | Nach dem Garen die Entenbrüste aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Entenbrüste im heißen Fett von allen Seiten anbraten, so dass die Oberfläche eine schöne Bräunung erhält und der Kern saftig und zart bleibt.
- 4 | Die Entenbrüste abkühlen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
- 5 | Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und schräg in feine Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit Essig, Sojasauce und den beiden Ölen vermischen und über die Entenbrustscheiben geben.
- 6 | Den Salat abschmecken und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 62 °C, **Garzeit:** 70 Minuten



Bisonsteak mit grünem Salat

4 Portionen

Zutaten:

Für das Bisonsteak:

2 Bisonsteaks, à 300 g

10 g Salz

1 Bio-Zitrone

1 Msp. Fenchelsamen

60 g Butter

Für den Salat:

100 g Brokkoli

50 g Radieschen

15 g Dijonsenf

3 g Salz, 2 Prisen

50 ml Olivenöl

15 ml Sherryessig

200 g gemischte Salatblätter

Für das Aioli:

1 Ei

5 g Knoblauch, gehackt

2 g Paprikapulver geräuchert,
1 TL

5 g weißer Essig,

5 g Salz,

250 ml Olivenöl

Zum Bräunen des Bisonsteaks:

60 g Butterschmalz

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

1063 kcal, 103 g F, 3 g KH, 36 g
E

Zubereitung:

- 1 | Die Zitrone unter heißem Wasser abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
- 2 | Die Bisonsteaks unter Beachtung der Hygiene vorbereiten. Mit Salz, Fenchelsamen und Zitronenschale einreiben und mit Butter in einen Vakuumbierbeutel geben. Auf Stufe 3 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 3 | Salat, Brokkoli und Radieschen kalt abwaschen trocken tupfen. Radieschen und Brokkoli in sehr dünne Streifen schneiden und mit dem Salat in eine Salatschüssel geben.
- 4 | Für das Salatdressing Senf, Olivenöl, Essig und Salz verrühren und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.
- 5 | Für das Aioli Ei, Knoblauch, Paprikapulver, Essig, Salz und 1 TL Olivenöl in einen Mixer geben. Während des Mixens das Öl nach und zugeben bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Das Aioli kühl stellen.
- 6 | Die Steaks nach dem Ende der Garzeit aus dem Vakuumbierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 7 | Die Steaks in einer Pfanne mit Butterschmalz bei starker Hitze kurz von beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller etwa 5 Minuten lang ruhen lassen.
- 8 | Die Steaks in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden, in 4 Portionen teilen und mit Salat und Aioli servieren.

Tipp:

- Sie können statt Bisonsteak auch Ribeye-Steak verwenden.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 60 °C, **Garzeit:** 60 Minuten



Ribeye

Für 4 Portionen

Zutaten:

Marinade:

30 ml dunkle Sojasauce

2 Tropfen Rauchöl

30 ml Worcestersauce

5 ml Zitronensaft, 1 TL

5 g brauner Zucker, 1 TL

40 g Butter

Fleisch:

2 Ribeye Steaks, à 500 g

30 g Butterschmalz

Zum Abschmecken:

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

Zubehör:

 60/45 cm

Universalpfanne, Rost

 45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

532 kcal, 33 g F, 4 g KH, 56 g E

Zubereitung:

- 1 | Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.
- 2 | Die Ribeye Steaks unter Beachtung der Hygiene vorbereiten. Die Ribeye Steaks nebeneinander in einen Vakuumierbeutel geben, die Marinade dazu geben und auf Stufe 2 vakuumieren. Die Ribeye Steaks für 4-8 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- 3 | Die Ribeye Steaks im Vakuumierbeutel in den Backofen geben und wie angegeben garen.
- 4 | Nach dem Garen die Ribeye Steaks aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Für die Sauce die Marinade sirupartig in einem kleinen Topf einköcheln lassen.
- 5 | In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Ribeye Steaks im heißen Fett von allen Seiten kurz anbraten, so dass die Oberfläche eine schöne Bräunung erhält und der Kern zart und saftig bleibt.
- 6 | Die Sauce durch ein feines Sieb gießen, abschmecken und zum den Ribeye Steaks servieren.

Tipp:

- Servieren Sie zu den Ribeye Steaks den Tomatensalat Sous-vide.

So stellen Sie ein:

 60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3

 45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2

 45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 60 °C, **Garzeit:** 60 Minuten



Lamm mit gewürztem Granatapfelreis

4 Portionen

Zutaten:

Für das Lamm:

2 g gemahlener
Kreuzkümmel, ½ TL

2 g gemahlene
Koriandersamen, ½ TL

2 g schwarzer Pfeffer,
gemahlen, ½ TL

800 g Lammrücken,
ohne Knochen

10 g Salz

60 g Butter

Für den Reis:

40 g Butterschmalz

15 g Schalotten, gehackt

10 g Knoblauch, gehackt

3 g Kurkumapulver, ½ TL

1 Stange Zimt

200 g Basmatireis

8 g Salz

320 ml Hühnerbrühe, heiß

1 Granatapfel

Zum Bräunen des Lamm:

40 g Butterschmalz

Für das Topping:

10 g Petersilie, gehackt

2 g Chiliflocken, ½ TL

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

799 kcal, 45 g F, 47 g KH, 52 g E

Zubereitung:

- 1 | Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze aufheizen und Kreuzkümmel, Koriandersamen und schwarzen Pfeffer anrösten, bis die Gewürze duften.
- 2 | Den Lammrücken unter Beachtung der Hygiene vorbereiten. mit Salz und den gerösteten Gewürzen von allen Seiten einreiben, mit der Butter in den Vakuumbbeutel geben und auf Stufe 3 vakuumieren. Wie angegeben garen.
- 3 | Für den Basmatireis einen Topf mit der Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzufügen. 5 Minuten anschwitzen und dabei mehrmals umrühren.
- 4 | Die Gewürze hinzugeben und 1 Minute garen, bis die sie duften.
- 5 | Den Basmatireis hinzugeben und gut umrühren. Hühnerbrühe und Salz hinzufügen und 15 Minuten garen. Anschließend von der Kochstelle nehmen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten ruhen lassen.
- 6 | Den Granatapfel waschen, trocken tupfen, halbieren und die Kerne entnehmen.
- 7 | Die Hälfte der Granatapfelkerne unter den Basmatireis mischen.
- 8 | Nach dem Ende der Garzeit den Lammrücken aus dem Vakuumbbeutel nehmen, die Gewürze abspülen und das Fleisch trocken tupfen.
- 9 | Den Lammrücken in einer Pfanne mit Butterschmalz bei starker Hitze goldbraun braten. 5 Minuten ruhen lassen, danach in 4 Portionen teilen.
- 10 | Den Lammrücken auf dem gewürzten Basmatireis anrichten und mit gehackter Petersilie und Chiliflocken bestreuen.

Tipps:

- Sie können statt Lammrücken auch Lammsteak verwenden.
- Sie können die andere Hälfte der Granatapfelkerne als Topping für Obstsalat oder Müsli verwenden.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 61 °C, **Garzeit:** 50 Minuten



Vitello Tonnato

4 Portionen

Zutaten:

Für das Kalbfleisch:

650 g Kalbssende

8 g Salz

10 ml Sonnenblumenöl

2 Lorbeerblätter

5 g frische Salbeiblätter

150 ml Geflügelfond

Für die Sauce:

5 g gesalzene Anchovis

15 g Kapern, abgetropft

50 g Tunfisch aus der Dose,
abgetropft

10 ml Zitronensaft

10 ml natives Olivenöl extra

2 g schwarzer Pfeffer,
gemahlen

150 g Mayonnaise

Außerdem:

20 g Kapern, abgetropft

40 g Rucola

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

523 kcal, 40 g F, 2 g KH, 41 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Kalbssende unter Beachtung der Hygiene vorbereiten, salzen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von allen Seiten goldbraun anbraten.
- 2 | Die Kalbssende aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Geflügelfond, Salbei- und Lorbeerblätter in die Pfanne geben, auf die Hälfte des Volumens einkochen, abkühlen lassen.
- 3 | Geflügelfond-Reduktion und Kalbssende in einen Vakuumierbeutel geben. Beim Vakuumieren darauf achten, dass Flüssigkeit aufsteigt, den Vakuumiervorgang frühzeitig stoppen. Auf Stufe 3 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 4 | Für die Sauce alle Zutaten, außer der Mayonnaise, mit einem Mixer verrühren. Wenn die Textur geschmeidig geworden ist, die Mayonnaise hinzugeben und bei niedriger Geschwindigkeit weiter verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. In den Kühlschrank stellen.
- 5 | Nach dem Ende der Garzeit den Vakuumierbeutel mit der Kalbssende zum Abkühlen etwa 30 Minuten lang in eine Schüssel mit Eiswasser legen.
- 6 | Die Kalbssende aus dem Vakuumierbeutel nehmen und trocken tupfen.
- 7 | Die Kalbssende in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Auf einem Teller mit Sauce, Rucola und Kapern anrichten und servieren.

Tipps:

- Sie können statt Kalbfleisch auch Schweinelende verwenden. Dabei die Gartemperatur auf 63 °C erhöhen.
- Sie können statt Geflügelfond auch Kalbsfond verwenden.
- Je nach Geschmack können Sie die Zutaten der Soße variieren, z. B. gibt Miso oder Sojasauce der Mayonnaise eine asiatische Note.

So stellen Sie ein:



60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 60 °C, **Garzeit:** 90 Minuten



Piña-Colada-Dessert

4 Portionen

Zutaten:

Für die Ananas:

800 g vollreife Ananas

¼ Vanilleschote

80 g Honig

Prise Salz

Für die Kokoscreme:

250 ml Kokosnusscreme

ca. 20 % Fettgehalt, gut gekühlt

25 g Ahornsirup

1 Bio-Limette

Zum Karamellisieren der Ananas:

60 g Butter

Zubehör:



↕ 60/45 cm

Universalpfanne, Rost



↕ 45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

410 kcal, 24 g F, 46 g KH, 2 g E

Zubereitung:

- 1 | Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen.
- 2 | Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark heraus-schaben.
- 3 | Ananas, Vanillemark, Honig und Salz in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 4 | Die Limette waschen, trocknen tupfen und die Schale abreiben.
- 5 | Die gekühlte Kokosnusscreme schaumig schlagen. Ahornsirup und die Hälfte der geriebenen Limettenschale hinzufügen und die Mischung zu einer steifen Masse weiter schlagen. In den Kühlschrank stellen.
- 6 | Nach Garzeitende die Ananas vorsichtig aus dem Vakuumierbeutel nehmen.
- 7 | Ananas in einer Pfanne mit Butter leicht anbraten, zwischendurch umrühren und so lange garen, bis aus der Garflüssigkeit eine dickflüssige Sauce entsteht.
- 8 | Pro Portion ein Ananasviertel mit je einem großen Löffel Kokoscreme anrichten, mit der restlichen Limettenschale bestreuen und servieren.

Tipps:

- Für eine alkoholhaltige Variante dieses Desserts geben Sie etwas Rum zu der Kokoscreme.
- Die Kokoscreme kann auch mit anderen Zitrusfrüchten wie Orange oder Zitrone aromatisiert werden.

So stellen Sie ein:



↕ 60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



↕ 45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



↕ 45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 75 °C, **Garzeit:** 30 Minuten



Pistazienparfait mit pochierten Pflaumen

4 Portionen

Zutaten:

Für das Parfait:

75 ml Milch

230 ml Schlagsahne,
30 % Fettgehalt,

70 g Zucker

2 Eigelb

70 g geschälte, ungesalzene,
geröstete Pistazien

4 g Gelatineblätter, in kaltem
Wasser eingeweicht

Für die Pflaumen:

4 Pflaumen

40 g Zucker

1 g Tonkabohne, gerieben

4 Kardamomkapseln, zerstoßen

Prise Salz

Zum Aufschlagen des Parfaits:

200 ml Schlagsahne,
35 % Fettgehalt

Für das Topping:

40 g geröstete Pistazien,
gehackt

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

4 Förmchen Ø 12 cm

Nährwertangaben:

700 kcal, 55 g F, 42 g KH, 12 g E

Zubereitung:

- 1 | Für das Parfait alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Die Mischung in einen Vakuumierbeutel geben und auf Stufe 2 vakuumieren. Den Vorgang beobachten, es kann Flüssigkeit aufsteigen. Das Vakuumieren frühzeitig stoppen. Den Vakuumierbeutel in den Kühlschrank geben.
- 2 | Die Pflaumen abwaschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.
- 3 | Pflaumen zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben. Auf Stufe 2 vakuumieren und zusammen mit dem Pistazienparfait wie angegeben garen.
- 4 | Nach dem Ende der Garzeit den Vakuumierbeutel mit der Parfaitmasse in eine Schüssel mit Eiswasser tauchen und kontinuierlich bewegen, um eine sehr schnelle Abkühlung zu erreichen.
- 5 | Die Parfaitmasse aus dem Vakuumierbeutel nehmen und in einer Schüssel glattrühren.
- 6 | Die Parfaitmasse in 4 Förmchen verteilen und etwa 2-3 Stunden gefrieren lassen.
- 7 | Die Pflaumen im Vakuumierbeutel im Kühlschrank abkühlen lassen.
- 8 | Die Parfaits mit pochierten Pflaumen belegen und gehackten, gerösteten Pistazien garnieren und servieren.

Tipps:

- Um eine perfekte Textur zu erhalten, lassen Sie das Parfait 5 Minuten vor dem Servieren etwas antauen.
- Sie können auch andere Früchte verwenden, z. B. Pfirsiche, Aprikosen oder Kirschen.

So stellen Sie ein:



60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 84 °C, **Garzeit:** 30 Minuten



Dampfnudeln mit Vanille-Sauce

Für 4 Portionen

Zutaten:

Vanillesauce:

Mark einer halben Vanilleschote

200 ml Milch

100 ml Sahne

3 Eigelb

45 g Zucker

Dampfnudeln:

250 g Mehl

10 g frische Hefe

15 g Zucker

2 g Salz, ½ TL

60 ml Milch, lauwarm

1 Ei

50 g Butter

Zubehör:



↕ 60/45 cm

Universalpfanne, Rost



↕ 45cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

Nährwertangaben:

566 kcal, 28 g F, 65 g KH, 14 g E

Zubereitung:

- 1 | Für die Vanille-Sauce alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, kurz mit dem Pürierstab durchmischen und für 2 Stunden kalt stellen. Anschließend in einen Vakuumierbeutel füllen, auf Stufe 2 vakuumieren und wie angegeben garen.
- 2 | Den Vakuumierbeutel herausnehmen und noch warm leicht durchkneten, so dass sich alle Aromen und Stoffe gut verbinden. Die Sauce bis zum Servieren der Dampfnudeln im verschlossenen Beutel lassen.
- 3 | Das Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe, Zucker und Salz in der lauwarmen Milch auflösen und zum Mehl geben. Ei und Butter zufügen. Alles kräftig durchkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn nötig noch etwas Mehl zufügen. Den Teig wie angegeben auf dem Rost gehen lassen.
- 4 | Den Teig nochmals durchkneten, in 8 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals gehen lassen.
- 5 | Die Dampfnudeln wie angegeben dämpfen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Vanillesauce servieren. Bei Bedarf die Vanillesauce vor dem Servieren mit einem Schneebesen kurz durchrühren.

So stellen Sie ein:



↕ 60cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



↕ 45cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



↕ 45cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Vanille-Sauce: Sous-vide, 80 °C, **Garzeit:** 15 Minuten

Dampfnudeln:

Teig herstellen: 40 °C, 20 Minuten

Teig aufarbeiten: 40 °C, 20 Minuten

Dampfnudeln dämpfen: 100 °C, 25 Minuten



Schokoladenpudding

4 Portionen

Zutaten:

Für den Pudding:

1 Eigelb
200 ml Milch
150 ml Sahne, 30 % Fettgehalt
50 g Zucker
20 g Maisstärke
40 g Kakaopulver
Prise Salz
1 Msp. Kardamom, gemahlen

Für die Sauce:

300 g Himbeeren,
reif oder gefroren
100 g Zucker
Schale 1 Bio-Zitrone

Für das Topping:

60 g Haselnüsse, gehackt
50 g Cranberries

Zubehör:



60/45 cm

Universalpfanne, Rost



45 cm

Dampfbehälter ungelocht,
Dampfbehälter gelocht

4 Förmchen mit Ø 12 cm

Nährwertangaben:

535 kcal, 28 g F, 61 g KH, 10 g E

Zubereitung:

- 1 | Für den Pudding alle Zutaten verrühren. Dabei darauf achten, dass kein Schaum entsteht.
- 2 | Die Zitrone abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
- 3 | Für die Sauce alle Zutaten in einem Vakuumierbeutel mit umgefalteten Rändern mischen, auf Stufe 2 vakuumieren und zusammen mit dem Puddingbeutel wie angegeben garen.
- 4 | Nach dem Ende der Garzeit den noch heißen Vakuumierbeutel des Puddings kneten, bis alle Zutaten gründlich durchmischt sind.
- 5 | Mit einer Schere eine kleine Ecke des Beutels abschneiden und den Pudding in 4 Förmchen füllen.
- 6 | Die Himbeeren mit dem Zucker vermischen, pürieren und auf dem Schokoladenpudding verteilen.
- 7 | Sie können das Dessert nun entweder im Kühlschrank etwa 1 Stunde lang abkühlen lassen oder warm servieren.
- 8 | Vor dem Servieren mit gehackten Haselnüssen und Cranberries bestreuen.

So stellen Sie ein:



60 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 3



45 cm

Universalpfanne, Höhe 1
Rost, Höhe 2



45 cm

Dampfbehälter ungelocht, Höhe 1
Dampfbehälter gelocht, Höhe 2

Sous-vide, 80 °C, **Garzeit:** 30 Minuten

www.bosch-home.com

9001766426 (021212) de

