

**Steba**   
GERMANY



# Sous-Vide

Kochen wie die Profis

Rezepte für 4 Personen von Andreas Rummel

# Sous-Vide Garer **Steba**

---



Sous-Vide Garer **SV 200 PRO**

Artikel-Nr.: 05.10.00



Sous-Vide Garer **SV 100 PROFESSIONAL**

Artikel-Nr.: 05.20.00



Sous-Vide Garer **SV 2**

Artikel-Nr.: 05.14.00



Sous-Vide Garer **SV 1 PRECISE**

Artikel-Nr.: 05.04.00

# Geschichte / Trend **Sous Vide**

Sous-Vide bedeutet ins Deutsche übersetzt: „Unter Vakuum“. Dieses Garverfahren wurde vor über 30 Jahren in Frankreich entwickelt und etablierte sich schnell in der Spitzengastronomie.

Moderne STEBA-Technik ermöglicht den einfachen und sicheren Einsatz dieses einzigartigen Profiverfahrens im Privathaushalt.

Hierbei werden Speisen im Vakuumbbeutel bei konstant niedriger Temperatur im Wasserbad erhitzt. Das Gargut wird so, bis ins Innere homogen „auf den Punkt“ gegart. Durch das Vakuumieren werden überall am Gargut gleichmäßige Temperaturen erreicht und die eng anliegende Folie erhält die Struktur der Lebensmittel. Durch die Regelgenauigkeit der Sous-Vi-

de Garer lassen sich alle gewünschten Garzustände erzielen. Garverluste werden reduziert, da Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Flüssigkeiten im Lebensmittel erhalten bleiben.

Dieses Verfahren eignet sich besonders für Fleisch oder Fisch. Aber auch Gemüse, wie z.B. Spargel lässt sich perfekt und geschmacksintensiv damit zubereiten. Vergleichbar perfekte Ergebnisse nur in einer Pfanne zu erzielen bedarf viel Erfahrung und geht mit einem Flüssigkeits- und Geschmacksverlust der Lebensmittel einher.

**Das Sous-Vide Garverfahren sorgt zuverlässig für unvergleichbar perfekte Ergebnisse – und das ohne viel Aufwand!**



## **Gründe warum Speisen vor dem Sous-Vide Garen vakuumiert werden sollten gibt es einige:**

1. Unverpacktes Gargut würde im Wasserbad beschädigt bzw. ausgelaugt.
2. Unzureichend vakuumierte Beutel enthalten Luftblasen, sodass das Gargut im Wasserbad oben schwimmt und ungleichmäßiger gart.
3. Unter Vakuum garen Speisen schneller und gleichmäßiger. Der Eigengeschmack bleibt erhalten und somit wird weniger Würze benötigt.
4. Bei einem dicht verschlossenen Beutel kann man Öl, Fette, Kräuter und Gewürze bereits beim Garen hinzugeben. Das aromatisiert.

## **Arten des luftdichten Verschließens für das Sous-Vide Garen:**

1. Vakuumbbeutel: Durch ein Vakuumiergerät wird die Luft komplett aus dem Beutel gesaugt.
2. Gleitverschlussbeutel: Durch Eintauchen in Flüssigkeit die Luft aus dem Beutel drücken und den Verschluss schließen.
3. Einmachgläser: Das Gargut kann in ein vollständig mit Wasser gefülltes Einmachglas mit luftdichtem Deckel gegeben werden. Somit bleiben alle Inhaltsstoffe im Glas enthalten.
4. Frischhaltefolie: Die Folie sehr straff um das Gargut wickeln und die Enden befestigen. Achtung: nicht für alle Lebensmittel geeignet.

Wichtig ist, dass das Gargut nicht aufschwimmt. Notfalls mit einem Gegenstand beschweren (z. B. vakuumierte Besteckteile), sodass die Beutel komplett im Wasser liegen.

## **Mögliche Probleme:**

1. Beim Vakuumieren wird evtl. Flüssigkeit mit angesaugt und der Beutel kann nicht richtig verschweißt werden.

**Lösung:** Flüssigkeiten in gefrorenem Zustand zugeben. Bei Ölen reicht es oft aus den Beutel vorher in den Kühlschrank zu stellen. Vakuuiergerät mit Stoptaste z. B. Steba VK 6 verwenden. Dort sieht man die Bewegung der Flüssigkeit im Beutel und kann den Vakuumiervorgang stoppen.

2. Luftblasen im Beutel.

**Lösung:** Kein zu warmes Gargut in den Beutel geben, dieses dampft noch aus.

3. Beschädigte Beutel.

**Lösung:** Bei Gargut mit scharfen, spitzen Enden (z. B. Spareribs oder Kotelett) diese vor dem vakuumieren mit Frischhaltefolie umwickeln. Bei höheren Temperaturen darauf achten, das hochoverhitzbare Beutel verwendet werden. Mancher Kunststoff verliert seine Stabilität über 70° C.

## Das Sous-Vide Garen:

Beim angleichenden Garen stellt man die gewünschte Temperatur im Wasserbad ein, legt das Gargut hinein und wartet bis das Gerät die Temperatur erreicht hat. Dann lässt man das Gargut so lange wie im Rezept beschrieben im Wasserbad garen. Ist die im Rezept vorgegebene Garzeit abgelaufen, können die meisten Arten von Fisch, Fleisch oder Gemüse weiter im Wasserbad verbleiben ohne zu übergaren. Dies ist möglich, da die Kerntemperatur nicht über den eingestellten Wert steigt.

Unregelmäßig geformte Stücke garen gleichmäßig durch. Beachten Sie bei der Zeiteinstellung das dickste Stück des Garguts.

## **Fleisch und Gemüse erhalten beim Sous-Vide Garen keine Röstaromen da keine Bräunungsreaktion abläuft.**

Die Bräunungsreaktion die uns die leckeren Röstaromen beschert nennt sich Maillard-Reaktion und läuft erst jenseits der 140° C ab.

Aus diesem Grund ist es notwendig für einige Gerichte wie Steaks oder Braten, wo Röstaromen unabdingbar sind, diese auf einem Grill oder in einer Pfanne nachzubraten. Dafür das Fleisch kurz! von jeder Seite kräftig anbraten.

## Wichtig!

Wenn die Speisen nicht für den unmittelbaren Verzehr zubereitet wurden, bzw. wenn nach dem Essen noch verschlossene Beutel übrig sind, müssen diese sehr schnell auf eine Temperatur von unter 10° C abgekühlt werden. Das geht am Besten mittels Eiswasserbad. Das ist notwendig, da sich in dem Temperaturbereich von 10° C – 50° C gesundheitsschädliche Bakterien schnell vermehren können. Auch bleibt durch schnelles Abkühlen die Saftigkeit und Frische besser erhalten. Schnelles Abkühlen lässt die Säfte im Fleisch gelieren bevor sie austreten können.

Wenn das Gargut gekühlt ist lässt es sich problemlos noch einige Tage im Kühlschrank oder sehr lange im Tiefkühlfach lagern.

Sie können gefrorene Ware direkt aus dem Tiefkühler in das Sous-Vide Becken geben (es sollte min 55° C haben). Dort taut es auf und gart gleich auf die gewünschte Temperatur.

Ein Sous-Vide Gerät eignet sich gut, um Reste aufzuwärmen, die im Kühlschrank gekühlt und vakuumiert gelagert wurden.

Fleisch sollte auf die ursprüngliche Gartemperatur erhitzt werden. Bei Gemüse das vorher gegart worden ist sind 60° C ausreichend.

# Fonds **Fleischfond – Geflügelfond**

## Fleischfond

- 500 g Eis
- 200 g Markknochen
- 300 g Rindfleisch
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Karotten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Stange Porree
- 4 Stängel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin (nur die Nadeln)
- 1 Sternanis

Die Gemüsezwiebel in Ringe, die Karotten und den Sellerie in Scheiben schneiden. Vom Porree nur den weißen Teil verwenden und in schmale Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem Fleisch, den Knochen, den Gewürzen und dem Eis vakuumieren. Bei 85° C für ca. 4 h garen. Den Beutel in ein Becken mit Eiswasser tauchen und vollständig abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb geben und abseihen.

### 4 h bei 85° C

**Tipp:** Für einen dunklen Fleischfond das Gemüse, die Knochen und das Fleisch im Backofen vorher anrösten und 0,1 l Rotwein hinzugeben.

## Geflügelfond

- 500 g Eis
- 500 g Geflügelklein
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Karotten
- 1/2 Stange Porree
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Pfefferkörner

Die Gemüsezwiebel in Ringe, die Karotten und den Sellerie in Scheiben schneiden. Vom Porree nur den weißen Teil verwenden und in schmale Ringe schneiden. Alles zusammen mit Geflügelklein, den Gewürzen und dem Eis vakuumieren. Bei 85° C für ca. 4 h garen. Den Beutel in ein Becken mit Eiswasser tauchen und vollständig abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb geben und abseihen.

### 4 h bei 85° C

**Tipp:** Für einen dunklen Geflügelfond das Gemüse, die Knochen und das Fleisch im Backofen vorher anrösten.



## Gemüsefond

500 g	Eis
1	Gemüsezwiebel
4	Karotten
1/2	Sellerieknolle
1/2	Stange Porree
10	kleine Champignons
1	Tomate
3	EL Petersilie
1	TL Pfefferkörner schwarz
2	Zweige Thymian
2	Lorbeerblätter
1	Sternanis

Die Gemüsezwiebel in Ringe, die Karotten, Sellerie und die Champignons in Scheiben schneiden. Vom Porree nur den weißen Teil verwenden und in schmale Ringe schneiden. Die Tomate in kleine Würfel schneiden, die Petersilie hacken und alles zusammen mit den Gewürzen und dem Eis vakuumieren. Bei 85° C für ca. 4 h garen. Den Beutel in ein Becken mit Eiswasser tauchen und vollständig abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb geben und abseihen.

### 4 h bei 85° C

**Tip:** Für einen dunklen Gemüsefond das Gemüse im Backofen vorher anrösten.

## Fischfonds

1 kg	Fischknochen, Köpfe etc.
750 g	Wasser oder Eis
250 g	Karotten
250 g	Zwiebel
125 ml	Wermut (trocken)
100 ml	Weißwein (trocken)
100 g	Fenchel
100 g	Porree
2	Knoblauchzehen

Die Weine in einem Topf aufkochen und wieder abkühlen lassen. Die Karotten, Porree und den Fenchel in Scheiben schneiden und vermengen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch auspressen. Das Gemüse und die Fischknochen zu den abgekühlten Weinen und dem Eis geben und vakuumieren. Anschließend für 80 min bei 80° C garen. Abseihen und die Brühe kalt oder warm verwenden.

### 80 min bei 80° C

**Tip:** Gleitverschlussbeutel mit Eis verwenden.



# Öle **Chiliöl** – **Kaffee Butter** – **Zitronenöl** – **Kräuteröle**

## **Chiliöl**

2 EL getrocknete Chili  
1 l Sonnenblumenöl

Alle Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und für 24 h bei 70° C garen. Abkühlen lassen und in Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern.

**24 h bei 70° C**

## **Zitronenöl**

0,7 l Traubenkernöl  
Abrieb von 5 Zitronen

Alle Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und für 2 h bei 60° C garen. Abseihen und in Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern.

**2 h bei 60° C**

## **Kaffee Butter**

250 g Kaffeebohnen  
250 g Butter

Alle Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und für 12 h bei 70° C garen. Abseihen und die Butter im Kühlschrank abkühlen lassen und aufbewahren.

**12 h bei 70° C**

## **Kräuteröle**

3 EL Rosmarin oder Thymian  
0,7 Olivenöl

Alle Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben und für 1 h bei 80° C garen. Abseihen und in Flaschen füllen. Kühl und dunkel lagern.

**1 h bei 80° C**



# Beilagen **Semmelknödel**

## Semmelknödel

- 4 Brötchen vom Vortag
- 2 Eier
- 0,1 l Milch
- 4 Streifen Bacon
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Bacon in kleine Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Masse zu einer Rolle formen und auf Frischhaltefolie verteilen. Die Folie aufrollen und an den Enden verdrehen. Anschließend den selben Vorgang mit Alufolie wiederholen. Für ca. 45 min bei 80° C im Wasserbad garen. Auswickeln und in Scheiben schneiden.

### 45 min bei 80° C

**Tip:** Alternativ kann man die Scheiben in eine Mischung aus Sojasauce und Butter tunken und in einer Pfanne oder auf einem Grill kross braten.



# Beilagen **Möhren – Zucchini**

## **Möhrenstreifen**

12 mittelgroße Möhren  
50 g Butter  
Salz

Möhren mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln, mit Salz und Butter in einem Kochbeutel vakuumieren und bei 80° C für ca. 45 min garen. Bei Bedarf danach kurz anbraten.

**45 min bei 80° C**

## **Zucchini grün**

2 mittelgroße Zucchini  
4 EL Olivenöl  
1 TL Thymianblätter  
Salz

Die Zucchini der Länge nach halbieren und die weiche Kernmasse mit einem Löffel entfernen. Die Zucchini kleinschneiden und dann mit den anderen Zutaten in den Kochbeutel geben, vakuumieren und bei 80° C für ca. 20 min garen.

**20 min bei 80° C**



# Beilagen **Spargel**

## Grüner Spargel

20 Stangen Spargel  
50 g Butter  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Zucker

Die trockenen Enden des Spargels entfernen. Den Spargel mit den weiteren Zutaten in den Kochbeutel geben, vakuumieren und bei 80° C für ca. 30 min garen.

**30 min bei 80° C**

**Tipp:** Den Spargelsaft aus dem Kochbeutel reduzieren und als Sauce verwenden.

## Spargel

20 Stangen Spargel  
50 g Butter  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Zucker  
1 TL Thymianblätter  
1 EL Zitronensaft  
Abrieb von 1/2 Zitrone

Den Spargel schälen und zusammen mit den Schalen und den weiteren Zutaten in den Kochbeutel geben, vakuumieren und bei 80° C für ca. 30 min garen.

**30 min bei 80° C**

**Tipp:** Den Spargelsaft aus dem Kochbeutel reduzieren und als Sauce verwenden.



# Beilagen **Chicorée – Grüne Bohnen**

---

## **Chicorée**

- 2 Chicorée
- 50 ml Orangensaft
- 2 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 2 Stängel Thymian
- 1 Stängel Rosmarin  
(nur die Nadeln)
- 1 EL Butter
- Salz

Chicorée längs halbieren und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Für 45 min bei 82° C garen. Den Beutel öffnen, die Flüssigkeit auffangen und dickflüssig einkochen lassen. Vor dem Servieren über den Chicorée geben.

**45 min bei 82° C**

## **Grüne Bohnen**

- 200 g Grüne Bohnen
- 2 EL Butter
- 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer

Die Bohnen waschen und mit allen anderen Zutaten in den Kochbeutel geben. Bei 80° C für ca. 30 min garen. Anschließend aus dem Beutel nehmen und servieren.

**30 min bei 80° C**



# Fisch Lachs

## Lachs

800 g Lachs  
3 EL Olivenöl  
4 Stängel Dill  
Salz  
Pfeffer

Lachs portionieren, mit Dill und Olivenöl vakuumieren und bei 45° C ca. 45 min garen. Aus dem Kochbeutel nehmen abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### 45 min bei 45° C

**Tipp:** Eine Zitrone halbieren und auf der Schnittfläche braten. Der Zitronensaft wird warm und ist somit nicht mehr so sauer. Den Fisch beim Anrichten mit dem warmen Zitronensaft beträufeln.



# Fisch **Saibling – Forelle**

## Saibling

- 4 Saiblingsfilets mit Haut
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer

Die Filets auf der Innenseite leicht salzen, mit der Fleischseite übereinander legen und in einer gebutterten Frischhaltefolie wie ein Bonbon Zusammenrollen. Neben einander in den Kochbeutel geben und vakuumieren. Bei 45° C ca. 30 min garen. Die Rollen vorsichtig auspacken und trocken tupfen. Die Haut mit Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit Butter kurz die Haut kross braten. Aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

**30 min bei 45° C**

## Forelle

- 4 Forellenfilets
- 3 EL Butter
- ca. 10 Blätter Estragon
- Abrieb von 1/2 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Die Filets mit Butter und Estragon in den Kochbeutel geben und vakuumieren. Bei 45° C ca. 25 min garen. Aus dem Kochbeutel nehmen abtupfen mit Salz, Pfeffer und der frisch geriebenen Zitrone würzen.

**25 min bei 45° C**

# Fisch **Kabeljau**

---

## **Kabeljau**

- 2 Kabeljaufilets
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Senfkörner
- 5 Blätter Estragon
- Salz
- Pfeffer

Den Kabeljau portionieren, nebeneinander in den Garbeutel legen, das ÖL, die Senfkörner und den Estragon dazu geben. Für ca. 20 min bei 52° C garen. Aus dem Beutel nehmen und leicht salzen und pfeffern.

**20 min bei 52° C**





# Rind **Rinderfilet als Braten**

## Rinderfilet als Braten

- 800 g Rinderfilet, Mittelstück  
z.B. Chateaubriand
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 1 EL Thymianblättchen
- 3 EL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe

Das Filet parieren und mit dem Öl und den Kräutern in den Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 56° C für ca. 2 h im Wasserbad garen. Kurz vor Ende des Garprozesses eine Pfanne aufheizen. Den Garbeutel öffnen das Fleisch entnehmen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und sehr heiß werden lassen. Das Fleisch hinein geben und von allen Seiten anbraten. Den Rosmarin aus der Gartüte zugeben, die Knoblauchzehe andrücken und auch in die Pfanne geben. Während des Bratens das Filet mit einem Löffel mehrmals mit dem Butterschmalz beträufeln. Wenn das Fleisch ringsum braun ist aus der Pfanne nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Alternativ kann man das Fleisch auch auf einem heißen Grill fertig braten.

### 2 h bei 56° C

**Tipp:** Man kann das Filet auch in 200g Steaks schneiden und sie bei 55° C 45 min garen und wie beschrieben auf dem Grill oder in der Pfanne fertig braten.



# Rind Tafelspitz – Rinderrippen

## Tafelspitz

800g Tafelspitz  
6 EL Olivenöl  
1 EL Rosmarinnadeln  
1 EL Thymianblättchen  
1 EL Butterschmalz

Die untere Seite des Fleisches parieren, den Fettdeckel in feine Rauten schneiden und mit dem Öl und den Kräutern in den Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 58° C für ca. 8 h im Wasserbad garen. Kurz vor Ende des Garprozesses eine Pfanne aufheizen und das Butterschmalz hinein geben. Den Garbeutel öffnen, das Fleisch entnehmen und trocken tupfen.

Das Fleisch in die Pfanne geben und die Fettseite braun und kross braten. Nun die andere Seite ebenso anbraten. Den Rosmarin aus der Gartüte dazu geben, die Knoblauchzehe andrücken und auch in die Pfanne geben.

Während des Bratens das Fleisch mit einem Löffel mehrmals mit dem Butterschmalz beträufeln. Wenn das Fleisch ringsum braun ist aus der Pfanne nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Alternativ kann man das Fleisch auch auf einem heißen Grill fertig braten.

**8 h bei 58° C**

## BBQ-Rinderrippen

1 kg Rinderrippen  
1 Apfel  
100 g BBQ-Rub (BBQ-Gewürz)  
2 TL frische Thymianblättchen  
3 Zweige Rosmarin  
2 EL Butter  
200 ml BBQ-Sauce (rauchig)

Die Rippen parieren und die Knochenhaut entfernen. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Die Rippen von beiden Seiten mit dem Grillgewürz großzügig einreiben. Mit dem Thymian, dem Rosmarin, den Apfelscheiben und der Butter in einen Sous-Vide-Beutel geben. Den Kochbeutel vakuumieren. Ein Wasserbad auf 68° C vorheizen und den Beutel für 24 Stunden im Sous-Vide garen.

Die fertig gegarten Rippen aus dem Kochbeutel nehmen. Die Garflüssigkeit auffangen, mit der BBQ-Sauce verrühren und aufkochen lassen. Anschließend die Rinderrippen für 45 min bei maximal 100° C auf einem Grill indirekt garen. Währenddessen regelmäßig mit der BBQ-Sauce bestreichen.

**24 h bei 68° C**

# Rind **Steak**

## Steak (Roastbeef)

- 800 g Roastbeef
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 1 EL Thymianblättchen
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer

Den Fettdeckel vom Roastbeef abtrennen und in Würfel mit 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Die Stückchen in eine Pfanne geben und ausschmelzen. Währenddessen das Roastbeef fertig parieren, in 4 gleichmäßige Steaks schneiden und mit den Kräutern in den Vakuumbbeutel geben. Das Fett durchsieben und ein wenig abkühlen lassen, aber so, dass es noch flüssig ist. Die Hälfte des Fettes ebenfalls in den Kochbeutel geben und vakkumieren. Den Beutel bei 55° C für ca. 90 min garen. Den Garbeutel öffnen, das Fleisch entnehmen und trocken tupfen. Das restliche Rinderfett in die Pfanne geben und heiß werden lassen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Den Rosmarin aus der Gartüte und die Butter dazu geben. Während des Bratens das Fleisch mit einem Löffel mehrmals mit dem Fett beträufeln. Wenn das Fleisch ringsum braun ist aus der Pfanne nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Alternativ kann man das Fleisch auch auf einem heißen Grill fertig braten.

**90 min bei 55° C**

**Tipp:** Sie können problemlos ein vakuumiertes tiefgekühltes Steak direkt in das 55° C warme Wasserbad geben. Dort taut es schonend auf und gart.





# Schwein **Schweinerücken**

## Schweinekamm

- 800 g Schweinekamm
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Thymianblättchen
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- Salz

Den Kamm mit dem Öl, den Kräutern und Gewürzen in den Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 58° C für ca. 3h im Wasserbad garen.

Kurz vor Ende des Garprozesses eine Pfanne aufheizen. Den Garbeutel öffnen, das Fleisch entnehmen und trocken tupfen.

Das Butterschmalz in die Pfanne geben und richtig heiß werden lassen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Wenn das Fleisch ringsum braun gebraten ist aus der Pfanne nehmen und ca. 5 min ruhen lassen. Alternativ kann man das Fleisch auch auf einem heißen Grill fertig braten.

**3 h bei 58° C**



# Schwein Schweinekotelett

## Schweinekotelett

- 4 Schweinekoteletts
- 3 EL Butter
- 4 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Pfeffer, schwarz, gemahlen
- Salz

Die Koteletts mit etwas Olivenöl einreiben, mit einem Lorbeerblatt belegen und vakuumieren. Für ca. 75 – 90 Minuten in das 60° C warme Wasserbad geben. Butter in einer heißen Pfanne aufschäumen lassen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufschneiden.

**90 min bei 60° C**



# Schwein **Schweinefilet**

## Schweinefilet

- 800 g Schweinefilet
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Basilikum
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Olivenöl
- Salz

Das Filet mit dem Öl, dem Basilikum, Salz und dem Zitronenabrieb in den Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 58° C für ca. 1 h im Wasserbad garen. Kurz vor Ende des Garprozesses eine Pfanne aufheizen. Den Garbeutel öffnen, das Fleisch entnehmen und trocken tupfen.

Das Fleisch in ca. 3 cm dicke Medaillons schneiden. Das Butterschmalz in die Pfanne geben und heiß werden lassen.

Das Fleisch hinein geben und von allen Seiten anbraten. Wenn das Fleisch ringsum braun ist aus der Pfanne nehmen und ca. 5 min ruhen lassen.

Alternativ kann man das Fleisch auch auf einem heißen Grill fertig braten.

**60 min bei 58° C**



# Schwein **Schweinebauch**

## Schweinebauch

- 1 kg Schweinebauch
- 1 TL Thymian
- 4 EL helle Sojasauce
- 3 EL Meersalz
- 2 EL sehr fein gehackter Rosmarin
- Abrieb von einer Orange
- Pfeffer

Den Schweinebauch mit Thymian und Sojasauce vakuumieren und bei 65° C für ca. 30 h im Wasserbad garen.

Die Schwarte abtrennen und den Schweinebauch teilen. Die beiden Teile dann auf der Fettseite in einer heißen Pfanne kross braten.

Salz, Pfeffer, den Orangenabrieb und den Rosmarin vermengen. Anschließend den Schweinebauch portionieren

und mit dem Orangen-Rosmarinsalz würzen.

**30 h bei 65° C**



# Lamm **Lammschulter**

## Lammschulter

- 800 g Lammschulter, ausgelöst
- 1 Prise Meersalz
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten

Die Lammschulter parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 Zweigen Thymian und dem Rosmarin in einen Vakuumbbeutel geben. Bei 68° C für ca. 10h im Sous-Vide garen.

Die Schulter aus dem Kochbeutel nehmen und ringsum in der Pfannen anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**10 h bei 68° C**





# Geflügel **Vanille Hähnchen**

## **Vanille Hähnchenbrust**

- 4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 1 Vanilleschote
- 4 EL Traubenkernöl
- Salz
- Pfeffer, schwarz, gemahlen

Hähnchenbrustfilets mit dem Öl, dem Mark der Vanilleschote und Pfeffer vakuumieren und mindestens 2 Stunden marinieren. Hähnchen bei 60° C ca. 90 Min. im Wasserbad garen.

Aus dem Beutel nehmen und in einer vorgeheizten Pfanne scharf anbraten, anschließend salzen.

**90 min bei 60° C**



# Geflügel **Entenbrust**

## Entenbrust

- 4 Entenbrustfilets
- 1/2 Orangensaft
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Butter
- Abrieb von 1/2 Orange
- Salz
- Pfeffer

Das Fleisch nebeneinander mit dem Abrieb der Orange, dem Orangensaft, der Butter und der Sojasauce in den Kochbeutel geben und vakuumieren. Dann bei 60° C ca. 30 min garen. Die Filets aus dem Kochbeutel nehmen und mit einem Küchentuch gründlich trocken tupfen. Die Haut Rautenförmig einschneiden, max. 4 mm Schnittabstand. Eine Pfanne erhitzen (ohne Fett) und die Filets auf

der Hautseite kross braten. Dann auf der Fleischseite nur kurz braten bis sie leicht braun wird. Das Fleisch portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**30 min bei 60° C**

**Tipp:** Das Fett schmilzt aus und die Brust brät in eigenem Fett.



# Dessert **Apfelkompott**

---

## **Apfelkompott**

4 Äpfel  
1 Vanilleschote  
0,1 l Apfelsaft  
30 g Zucker  
50 g Butter  
Minzblätter

Die Äpfel schälen und achteln. Das Kerngehäuse herausschneiden und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Bei 80° C ca. 30 min im Sous-Vide garen. Abkühlen lassen und mit Minzstreifen servieren.

### **30 min bei 80° C**

**Tipp:** Ähnliche Zubereitungen passen zu Pflaume und Pfirsich.



Inklusive Folienschneider

Edelstahl-Vakuumierer **VK 6**

Artikel-Nr.: 05.06.00



Vakuumierer **VK 5**

Artikel-Nr.: 05.05.00



Kontaktgrill **PG 4.4**

Artikel-Nr.: 16.15.00



BBQ-Tischgrill **VG 200**

Artikel-Nr.: 06.49.00

Andreas Rummel, Grillexperte:

Er arbeitet seit über 10 Jahren mit Sous-Vide und hat die Technik in Kombination mit dem Grill in Deutschland entscheidend nach vorn gebracht. Er liefert ständig neue Ideen und Inspirationen sowie Tipps und Tricks im Umgang mit Sous-Vide und BBQ.



Rezepte : Andreas Rummel  
Fotos : anARTis | Thomas Leuthold

### **STEBA Elektrogeräte GmbH & Co. KG**

Pointstraße 2  
96129 Strullendorf  
Germany

Tel. : 0049 (0) 9543 449 - 17  
Tel. : 0049 (0) 9543 449 - 18  
Fax : 0049 (0) 9543 449 - 19

[elektro@steba.com](mailto:elektro@steba.com)  
[www.steba.com](http://www.steba.com)