

12 verführerische Gerichte Sous Vide gegart



Zeit für Köstliches aus der Tüte. Und wir meinen damit weder Chips noch Fertiggerichte aus dem Supermarkt. Die Rede ist von einer Garmethode, die ihr Schickimicki-Image zunehmend verliert und einfach als das wahrgenommen wird, was sie ist: Eine ziemlich clevere Art, Möhrchen knackig, Entenbrust aromatisch und Steaks unfassbar zart zuzubereiten. Wir haben 12 Sous Vide Rezepte für dich, die sich gegenseitig an Aroma überbieten.

Sous was? Die Garmethode kurz erklärt

„Sous Vide“ lässt sich aus dem Französischen mit „unter Vakuum“ übersetzen und funktioniert so: Zutaten in einen geeigneten Folienbeutel füllen, vakuumieren und im Wasserbad bei konstanter Temperatur garen.

Der Temperaturbereich liegt beim Sous-Vide-Verfahren zwischen 45 °C und 90 °C. Fisch, Fleisch und Gemüse liegen also gut eingepackt im mollig warmen Wasserbad und werden gaaaaanz sanft erhitzt. Dabei behalten sie einen Großteil ihrer Aromen und erreichen ohne Nervenkitzel den optimalen Garpunkt.

Welches Equipment brauchst du für die Sous-Vide-Methode?

Die Sous-Vide-Methode funktioniert mit Topf, Thermometer, Zipperbeutel und einer Hitzequelle, die konstante Temperaturen liefert. Noch einfacher geht es mit der richtigen Ausstattung. **Sous-Vide-Garer** oder

handliche **Sous Vide Sticks** sorgen zuverlässig für Wohlfühltemperaturen. Sie bieten mit Timer, Zeitschaltuhr oder Warmhaltemodus außerdem jede Menge bequeme Extras.

12 Sous Vide Rezepte

Wie du dein Sous-Vide-Projekt auch angehst, ein kleines bisschen Know-How vorab kann definitiv nicht schaden. Der große [Sous-Vide-Guide](#) verrät dir alles, was du übers Eintüten, Vakuumieren, Vorbereiten etc. wissen musst.

Noch skeptisch? Wir ahben 12 köstliche Sous Vide Rezepte, die dich überzeugen werden.

Schwein gehabt: Saftiges Schweinefilet

Ein gutes Stück [Schweinefilet](#) verdient es zart, saftig und leicht rosa aufgetischt zu werden. Das geht natürlich auch klassisch im Backofen. Aber wenn es mal wirklich auf ein perfektes Dinner ankommt, gehst du mit der Sous-Vid-Methode nochmal eine Nummer sicher. [Zum Rezept](#)



[Schweinefilet Sous Vide gegart](#)

Pochiertes Ei auf Gemüsepfannkuchen

Schon mal ein [Ei pochiert](#)? Nein? Verständlich, denn der Weg zum glasigen Eiweiß mit flüssigem Kern ist nicht ganz ohne. Sous Vide gelingt dir die knifflige Eierspeise garantiert und darf, wie zum Beispiel hier, leckere Gemüsepfannkuchen krönen. [Zum Rezept](#)

12 verführerische Gerichte Sous Vide gegart



Sous-Vide-Ei auf Gemüsepancakes



Sous Vide Spargel

Entenbrust à l'orange

Ein Klassiker der französischen Küche, mit dem du richtig Eindruck schinden kannst. Knoblauch, Kräuter, Gewürze und Orangenscheiben versetzen die Entenbrust mit feinen Aromen. Rosarot gegart und unvergleichlich zart muss das Geflügel nur noch kross angebraten werden. Dann ist es bereit für seinen großen Auftritt. [Zum Rezept](#)

Lachs mit Möhrchen und Erbsen

Sattes Grün, leuchtendes Orange und zartes Rosa. Echte Kunstwerke hängen bei uns nicht an der Wand, sondern präsentieren sich als Sous Vide Rezepte auf dem Teller: Knackige Sous-Vide-Möhren, Erbsenpüree und das perfekt gegarte Lachsfilet sehen aber nicht nur gut aus, sondern schmecken auch meisterhaft. [Zum Rezept](#)



Sous Vide gegarte Ente a l'orange



Sous Vide Lachs mit Möhrchen und Erbsensmash

Knackig grüner Spargel

Spargelquiche, Spargelrisotto, Spargel überbacken – aus dem leckeren Stangengemüse lassen sich jede Menge fantastische Gerichte zaubern. Aber auch mit ein paar einfachen Gewürzen und etwas Butter ist Spargel eine wunderbar knackige, frische Beilage. Erst recht, wenn er besonders schonend bei konstanten 57 °C im Vakuumbbeutel gegart wird. [Zum Rezept](#)

Sous Vide Entrecôte mit französischem Kartoffelgratin

Ein rosaroter, fleischgewordener Traum der Sous Vide Rezepte, ausnahmsweise wortwörtlich gemeint. Anders lässt sich das Entrecôte neben Thymian und französischem Kartoffelgratin nicht beschreiben. Sein Geheimnis: Erst schonend garen, dann extraheiß im Beifer brutzeln. [Zum Rezept](#)

12 verführerische Gerichte Sous Vide gegart



Entrecôte mit französischem Kartoffelgratin



Sous Vide Möhrchen

Obstsalat mit Weißwein-Zabaione

Sous Vide Rezepte können auch Sous Sweet sein! Genauso schmeckt der Obstsalat aus dem Vakuumbutel, der dank reichlich Rosmarin, Thymian und Minze ein besonders würziges Aroma entfaltet. Abgerundet durch cremige Zabaione wird das Dessert auf deiner nächsten Sommerparty der absolute Hit. [Zum Rezept](#)



Obstsalat Sous Vide mit Zabaione

Sous-Vide-Hähnchenbrust an Caesar Salad

Auch wenn es natürlich auch eine schöne Hintergrundstory wäre – der Caesar Salat hat nichts mit den römischen Cäsaren von einst zu tun, sondern wurde von dem Italo-Amerikaner Cesare Cardini kreiert. Dennoch ist die Erfolgsstory des unkomplizierten Salates triumphal und verdient als Zugabe nur das Zarteste aller Hähnchenbrustfilets. [Zum Rezept](#)



Sous Vide Hähnchenbrust auf Caesar Salat

Sous Vide Möhren

Der Star des Gerichts ist normalerweise das Fleisch, der Fisch oder sogar das Stück Low-Carb-Quiche. Aber die Möhrchen? Die verschwinden als nette Beilage im Hintergrund. Hier rücken sie ins Rampenlicht. Hier sind sie ja auch besonders knackig, karottig und lecker. Sous Vide sei Dank. [Zum Rezept](#)

Rosarotes Rinderfilet an Kartoffelstampf

Wann immer du deinen Lieblings-Fleischesser überraschen möchtest, ist dieses saftige Rinderfilet aus dem Sous-Vide-Garer genau die richtige Wahl. Das gute Stück schlummert rund 90 Minuten im Wasserbad bei einer Wohlfühltemperatur von 54 °C. Anschließend wird es kurz angebraten und zusammen mit Kartoffelstampf

12 verführerische Gerichte Sous Vide gegart

und aromatischer Rotwein-Reduktion serviert. [Zum Rezept](#)



[Sous Vide Rinderfilet mit Kartoffelstampf und Rotweinreduktion](#)

Sous-Vide-Sauce-Hollandaise

[Sauce Hollandaise](#) aus der Tüte geht gar nicht! Oder doch? Vakuumiert und Sous Vide gegart ist das empfindliche Sößchen ein Hochgenuss. Wenn du dann noch Lust auf ein bisschen Angeben hast, kannst du die Hollandaise mit einem Espuma-Siphon besonders luftig auf die Teller bringen. [Zum Rezept](#)



[Hollandaise aus dem Sous-Vide-Garer](#)

Homemade Pulled Pork

„Gut Ding will Weile haben“ sagt Papa. Gilt auch für Pulled Pork der Homemade Variante. Denn bis sich die Schweineschulter zerpfücken lässt, vergehen schon mal

12 bis 18 Stunden. Wie gut, dass es Equipment wie den Sous-Vide-Garer gibt. Der ist nämlich der perfekte Babysitter für dein Pork-Projekt. Während du dich um andere Dinge kümmerst, verwandelt sich die Schweineschulter in eine saftige, butterweiche Leckerei, die du nur noch mit zwei Pulled-Pork-Gabeln zerteilen musst. [Zum Rezept](#)



[Sous Vide Pulled Pork](#)