

# DÄMPPFENN UND SOUSVIDE



BLANCHIEREN

POCHIEREN

SIEDEN

GEFRIEREN

TE

## **EINLEITUNG**

Wasser, das Lebenselixier .....	9
---------------------------------	---

## **DAMPF**

Einfach, schonend und verdampft gesund. Geräte, Techniken und Rezepte .....	20
---	----

DAMPF - DER GUTE GEIST IM WASSER .....	22
--	----

DAMPFGAREN TRADITIONELL .....	28
-------------------------------	----

DAMPFGAREN MODERN .....	32
-------------------------	----

<b>REZEPTE</b> .....	<b>44</b>
----------------------	-----------

## **WASSER KOCHEND**

Dynamisch, kräftig, mächtig – es macht Pasta, Reis und Mais erst genießbar .....	80
--	----

BLASEN VOLLER GEHEIMNISSE .....	82
---------------------------------	----

AUF KLEINER FLAMME .....	88
--------------------------	----

BLANCHIEREN - HEISS, KURZ, GUT .....	92
--------------------------------------	----

<b>REZEPTE</b> .....	<b>110</b>
----------------------	------------

## **WASSER HEISS**

Konservieren, Pochieren, Sous-vide. Kulinarische Feinarbeit unterm Siedepunkt .....	144
---	-----

MANCHE MÖGEN'S HEISS .....	146
----------------------------	-----

GENUSS OHNE LUFT: SOUS-VIDE .....	152
-----------------------------------	-----

NACH DER HITZE IN DIE KÄLTE .....	167
-----------------------------------	-----

DER KLASSIKER: WASSERBAD .....	168
--------------------------------	-----

POCHIEREN - GAREN NICHT SO SCHWER! .....	170
--	-----

<b>REZEPTE</b> .....	<b>178</b>
----------------------	------------

## **WASSER KALT**

Löst Aromen und Probleme. Ein Alleskönner in der Küche .....	248
--	-----

ALLES KLAR! KALTES WASSER .....	250
---------------------------------	-----

DER NATÜRLICHE WEICHMACHER .....	260
----------------------------------	-----

VÖLLIG ENTSPANNT UND TOTAL GELÖST .....	262
---	-----

ES HERRSCHT WASCH-ZWANG .....	264
-------------------------------	-----

WASSER IN SCHACH HALTEN .....	266
-------------------------------	-----

<b>REZEPTE</b> .....	<b>270</b>
----------------------	------------

# WASSER GEFROREN

Es kühlt, es knirscht, es konserviert – und es schmeckt köstlich .....	288
WASSERFEST - KÄLTE EN BLOC .....	290
COOLE MASCHINEN - EISMASCHINEN .....	296
LIBERTÉ, SORBET, GRANITÉ .....	298
DAS PRINZIP ABSCHRECKUNG .....	300
DAS IST DOCH EINE FARCE! .....	302
<b>REZEPTE</b> .....	<b>306</b>

# WASSER SPEZIAL

RÖMERTOPF® - DER GUTE TON .....	38
DIESER TOPF MACHT DRUCK .....	40
IM DUNST DER BACKSTUBE .....	42
ANYTHING GOES! WASSER-BRATEN .....	102
HEISSEXTRAKT: TEE UND KAFFEE .....	104
ESPRESSO: GESCHMACK UND DUFT UNTER DRUCK .....	106
FRITTIEREN MIT WASSER .....	140
EINKOCHEN: BUNTE SCHÄTZE IM GLAS .....	172
WELLNESS FÜR WÜRSTE .....	174
AQUA AGING IN MINERALWASSER.....	198
MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN: WARENKUNDE WASSER .....	256
DAMPF - EIN ASIATISCHER ZAUBERER .....	64
ISLAND - HIER KOCHT DIE INSEL .....	220
KOCHEN MIT WASSER: GERÄTE .....	320
REGISTER .....	324
BEZUGSQUELLEN .....	334
LITERATURANGABEN UND BILDNACHWEIS .....	335
DIE MITWIRKENDEN .....	336
UNSERE SPITZENKÖCHE .....	338
IMPRESSUM .....	340

# DÄMPFEN LOWTECH

EINFACH, UNKOMPLIZIERT UND OHNE SCHNICKSCHNACK: DAMPF-  
GAREN IST WAS FÜR PURISTEN. INHALTSSTOFFE UND STRUKTUR,  
FORM UND FARBE BLEIBEN ERHALTEN. UND DAS BESTE KOMMT AM  
SCHLUSS: DER GESCHMACK GEDÄMPFTER DELIKATESSEN.



Ein Prinzip, viele Möglichkeiten: Die Technik des Dampfgarens ohne Druck und mit externer Hitzequelle ist immer ähnlich. Garvorgang und Garzeiten ändern sich kaum. Ein wenig Know-how ist aber hilfreich.

## DÄMPFEN IN TOPF UND EINSATZ

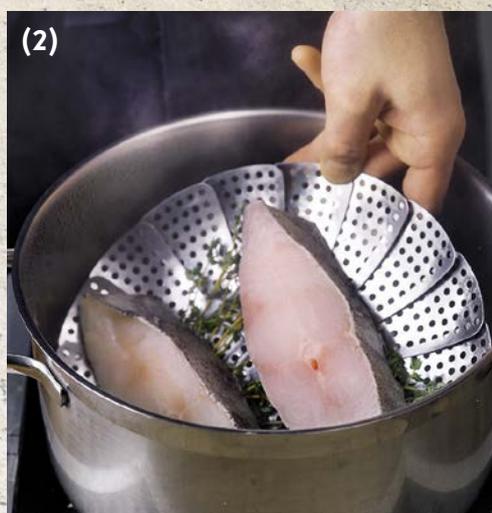
Dämpfeinsätze aus gelochtem Metall mit beweglichen Lamellen **(2)** passen sich jeder Topfgröße an. Wichtig sind die »Füße«. Sie müssen sicherstellen, dass das Gargut nicht mit dem Kochwasser in Berührung kommt.

**(1)** Das Gargut (geeignet sind Fischsteaks, -filets oder kleine Fische, Hähnchenbrust, Fleisch oder Gemüsestücke) flach auf dem Einsatz verteilen. Eine Lage Kräuter bringt noch mehr Aroma.

**(2)** Einen Topf knapp 2 cm noch mit Wasser füllen, den Dämpfeinsatz hineinstellen, Deckel auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Garzeiten siehe Tabelle Seite 36/37.

## DÄMPFEN IN WOK UND PFANNE

Dampfgaren funktioniert auch im Wok oder in der Pfanne. Für Kleinteiliges **(3)** genügt ein Teller, größere Stücke kommen besser in ein Dämpfkörbchen aus Bambus. Dafür 2 bis 3 cm Wasser ohne oder mit Aromazusatz (Tee, Brühe) in Wok oder Pfanne gießen. Passenden Deckel auflegen und Flüssigkeit zum Sieden bringen.





**(3)** Dämpfen auf dem Teller: Einen Abstandshalter (z. B. Metallring, 5 cm hoch) mittig in das siedende Wasser stellen, Teller mit Gargut darauf platzieren und zugedeckt dämpfen.

**(4)** Dämpfen im Körbchen: Zutaten auf dem Boden verteilen und Körbchen in den Wok stellen oder auf eine große Pfanne setzen. Zum Dämpfen von kleinem Gargut den Boden mit Backpapier, für Reis mit einem Tuch auslegen.

**(5)** Den Bambusdeckel auflegen und das Gargut im Dampf weich garen.

**(6)** Zum Dämpfen größerer Mengen die Körbchen stapeln, Deckel auflegen.

#### DÄMPFEN VON KLEBREIS

Zum Garen von Klebreis gibt es in einigen Ländern Ostasiens hutförmige Bambuskörbe, die weit in den Topf hineinragen. Diese Technik funktioniert auch, wenn man den Reis in einem mit einem Tuch ausgelegten Spitzsieb in einen Topf hängt. Welche Kunststücke Dampf in Asiens Küchen vollbringt, lesen Sie ab Seite 64.





# KALB IM HEUDAMPF

mit Kartoffel-Zwiebel-Gulasch

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STD. 30 MIN.



1. Für das Kalb das Filet mit einem Messer parieren (1), mit Küchenpapier trocken reiben, mit Meersalz würzen und in heißem Öl von allen Seiten jeweils 1 Minute anbraten. Das Fleisch mit dem geschroteten Pfeffer einreiben. Das Heu in den Dämpfkorb geben und das Filet daraufbetten (2). Den Geflügelfond auf etwa 65 °C erhitzen, den Dämpfkorb daraufsetzen, einen Deckel auflegen und das Filet 60 bis 70 Minuten dämpfen – es soll im Kern rosa sein. Bei Bedarf zum Dämpfen noch ein wenig Fond angießen.
2. Für das Kartoffel-Zwiebel-Gulasch die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, halbieren und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und die Kartoffeln darin farblos anschwitzen. Den Knoblauch, die Lorbeerblätter und den Kümmel unterrühren und den Fond angießen. Die Kartoffeln bei geschlossenem Deckel 20 bis 25 Minuten bei schwacher Hitze weich garen, dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
3. Den Majoran waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Sobald die Kartoffeln und Zwiebeln weich gegart sind, die Majoranblättchen dazugeben (3) und das Kartoffel-Zwiebel-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet aus dem Dämpfer entnehmen, in fingerdicke Scheiben schneiden und zum Servieren auf dem Gulasch anrichten.

## FÜR DAS KALB IM HEUDAMPF

800 g Kalbsfilet | Meersalz | Rapsöl  
geschroteter bunter Pfeffer  
3-4 Handvoll Bio-Heu  
200 ml Geflügelfond (oder Kalbsfond)

## FÜR DAS KARTOFFEL-ZWIEBEL-GULASCH

500 g festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl | 2 Lorbeerblätter  
2 Prisen gemahlener Kümmel  
200-300 ml Rinderfond  
5 Stängel frischer Majoran  
Salz | frisch gemahlener Pfeffer

## AUSSERDEM

Dämpfkorb mit Deckel

## FLEISCHVARIANTEN

Statt Kalbsfilet kann man auch Rehfilet oder Lammfilet verwenden. Die Garzeit im Dämpfer verkürzt sich dabei je nach Dicke des Filets auf 30 bis 40 Minuten.



»DIE FONDS BILDEN DIE GRUNDLAGE  
UNSERER ARBEIT.«

*Auguste Escoffier, 1846 - 1935, Schöpfer der Grande Cuisine*



# FRITTIEREN MIT WASSER?

ERFOLGSMELDUNG AUS DEM VERSUCHSLABOR DER MOLKULARKÖCHE:  
ES FUNKTIONIERT! EIN SPEZIELLER ZUCKER MACHT'S MÖGLICH.  
ER LÄSST DEN SIEDEPUNKT STEIGEN UND MACHT FETT ÜBERFLÜSSIG.



Frittierfett hat keinen guten Ruf. Auf der Suche nach Ersatz sind Wissenschaftler und innovative Köche der Molekularküche auf Zucker gekommen. Löst man genügend davon im Wasser, steigt der Siedepunkt an. Warum? Die weißen Kristalle zerfallen, und die Zuckermoleküle werden über Wasserstoffbrücken (siehe Seite 12) stärker festgehalten. Sie benötigen jetzt mehr Energie, um in die gasförmige Phase zu wechseln. Die Lösung siedet unter Normaldruck erst, wenn die Temperatur im Topf 110 bis 120 °C erreicht.

### AUF DEN RICHTIGEN ZUCKER KOMMT'S AN

Der Zuckertrick funktioniert immer, aber nicht mit jedem Zucker! Nimmt man gewöhnlichen Haushaltszucker, wird das Ergebnis kaum überzeugen. Er ist viel zu süß und der Siedepunkt steigt nur in einer stark gezuckerten Lösung: Drei Teile Zucker auf ein Teil Wasser muss das Verhältnis sein. Die schmeckt dann schon bonbonartig und wäre selbst für Süßes noch zu süß. Haushaltszucker, der aus je einem Glukose- und Fruktosemolekül besteht, hat noch einen weiteren Nachteil. Er wird zu schnell braun. Durch das verdampfende Wasser erhöht sich die Zuckerkonzentration im Topf und der Siedepunkt steigt weiter an. Ab 140 °C beginnt der Zucker dann zu bräunen, er karamellisiert, was zu unerwünschten Geschmacksnoten führt.

### TREHALOSE - HALB SO SÜSS

Die Lösung heißt Trehalose. Diese Zuckerart ist nur halb so süß wie die weißen Kristalle in unserer Zuckerdose. In der Molekularküche hat sich diese Variante fürs Frittieren bewährt. Wie ge-

wöhnlicher Haushaltszucker (Saccharose) ist auch Trehalose ein Disaccharid, besteht aber aus zwei Glukosemolekülen. Trehalose oder Mykose, wie er auch heißt, wird industriell aus Stärke hergestellt. In vielen Pflanzen, Pilzen und Insekten kommt Trehalose auch natürlich vor: Er wirkt dort als natürliches Frostschutzmittel. Er hindert die Eiskristalle am Wachsen, sie bleiben klein und schädigen die Zellwände nicht. Zum Frittieren eignet sich dieser Zucker auch deshalb so gut, weil er erst ab etwa 280 °C zu karamellisieren beginnt. Das Frittiergut hat also mehr Zeit, in der kochenden Zuckerlösung eine leichte Kruste zu bilden. Eine gewisse Süße wird man aber beim Frittieren immer herauschmecken. Damit im Hinterkopf ist das Ganze aber ein spannendes Experiment.

### AUCH FÜR FLEISCH

Zunächst wird eine bestimmte Menge Wasser mit der 3- bis 3,5-fachen Menge Trehalose in einem hohen, schmalen Topf bis zur Blasenbildung (110 bis 120 °C) erhitzt. Zu wenig Zuckerlösung sollte es nicht sein, sonst senkt das Frittiergut die Wassertemperatur zu stark, und der Zucker kristallisiert. Kritisch ist auch alles, was viel Wasser aufnehmen kann – wie Quarkteig-Bällchen zum Beispiel. Sie entziehen der Lösung Wasser, die Trehalose-Konzentration steigt, und dann reichen schon kleinste Partikel in der Lösung, um diese kristallisieren zu lassen. Besser eignen sich Bällchen aus Fleisch- oder Geflügelfarce, Hähnchenbruststreifen oder Thunfischstücke. Obst (Apfelstücke) und Gemüse (Spargel) vertragen ebenfalls eine leicht süße Note. Da das Frittiergut wegen der niedrigeren Temperaturen aber nicht bräunt, schmeckt es anders als in Fett Ausgebackenes. Trotzdem unbedingt ausprobieren!



Der Unterschied: Beim Frittieren in einer Wasser-Zucker-Lösung bleiben die Geflügelbällchen hell (oben), beim Ausbacken in Öl bräunen sie (unten).

# SOUS-VIDE - NIE MEHR ZU TROCKEN

IN DER PFANNE UND AUF DEM GRILL VERLIEREN FISCH UND MAGERES FLEISCH LEICHT SAFT UND GESCHMACK: BEIM VAKUUM-GAREN BLEIBEN INHALTSSTOFFE UND ALLE AROMEN KOMPLETT ERHALTEN.

Unvergleichlich zart und saftig, perfekt in Textur und Geschmack. So kommen Wolfsbarsch, Rib-Eye und Schweinenacken aus dem temperierten Wasser. Ein echtes Aha-Erlebnis! Und Profiköche wissen: Alle Ergebnisse von Sous-vide sind zuverlässig wiederholbar.

## DIE DREI ENTSCHEIDENDEN VORTEILE VON »UNTER VAKUUM«

Sous-vide-Garen ist im Grunde nichts anderes als eine spezielle Niedrigtemperatur-Gartechnik: Lebensmittel werden unter Luftentzug im temperierten, nicht zu heißen Wasser (die Temperaturen bleiben hier immer unter 100 °C) gegart. Durch Regulierung der Wassertemperatur und die Dauer des Bades lässt sich gezielt die gewünschte Kerntemperatur ansteuern. Doch wozu der ganze Aufwand? Große Fleischstücke lassen sich doch auch im 80 °C heißen Backofen überzeugend zubereiten! Sous-vide-Garen hat hier drei entscheidende Vorteile. Erstens ist Wasser ein besserer Wärmeleiter, rohe Lebensmittel garen im Wasserbad schneller und gleichmäßiger als in heißer Luft oder im Dampf. Zweitens muss der Braten im Ofen immer wieder mit Wasser oder Fond übergossen werden, damit er nicht austrocknet. Die vakuumierten Beutel im Wasserbad kann man während der gesamten Garzeit sich selbst überlassen, sofern die Temperatur nicht zu hoch ist. Und last but not least laugen Lebensmittel nicht aus, weil sie durch die Folie vor direktem Wasserkontakt geschützt sind. Inhaltsstoffe, Aromen, Farbe und Saft – alles bleibt erhalten. Der Eigengeschmack der Speisen und Würzzutaten kommt noch besser zur Geltung.

## BITTE BESTE ZUTATEN VERWENDEN!

Beim Einkaufen achten wir auf beste Qualität und einwandfreie Produkte. Eine Selbstverständlichkeit und beim Sous-vide-Garen noch wichtiger. Weil sich der Geschmack eher noch verstärkt und die Temperaturen beim Garen niedrig bleiben, ist das Beste gerade gut genug. Achten Sie unbedingt auf Frische und Aroma. Auch bei Transport, Aufbewahrung und Vorbereitung muss die Hygiene stimmen. Es geht nicht nur um den Genuss: Gartemperaturen unter 85 °C garantieren allerbeste Ergebnisse, aber keine Keimfreiheit!

## EINFACHER ALS GEDACHT

Es klingt hochgestochen, aber Sous-vide-Garen ist gar nicht so kompliziert. Nach dem Vorbereiten der rohen Lebensmittel (Fleisch trocken tupfen, Geflügel und Fisch kalt abspülen und trocken tupfen, Gemüse und Obst gründlich waschen und trocken reiben) werden die Lebensmittel unmittelbar vor dem Garen vakuumiert. Je kleiner (und flacher!) die Stücke, desto kürzer ist die Garzeit. Wichtig: Beim Kauf vakuumiertes Fleisch wird noch einmal ausgepackt und neu vakuumiert. Etwas knifflig ist nur das »wie heiß« und »wie lange«. Beides hängt entscheidend von Art und Struktur der Lebensmittel ab (siehe Seite 164/165). Gartemperatur und -zeit werden, wie im Grunde bei allen Garvorgängen, von der Beschaffenheit der Produkte bestimmt, allgemeingültige Angaben gibt es deshalb für das Sous-vide-Garen nicht.





# TAUBENBRUST

mit Kumquatkompott und Kohlrabi-Variationen

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STD.  
ZIEHZEIT CA. 12 STD.

1. Für das Kumquatkompott den Zucker in einem Topf erhitzen, bis er goldbraun karamellisiert ist. Mit Wein ablöschen und den Karamell loskochen. Die Vanilleschoten aufschlitzen, das Mark herauskratzen, die Schote und das Mark zum Weinfond geben und diesen auf gut die Hälfte einkochen. Die Kumquats waschen, in Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. Die Kumquatscheiben in den kochenden Fond geben, 1 Minute köcheln lassen und über Nacht auskühlen und durchziehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Taubenbrüste waschen, trocken tupfen und einzeln vakuumieren. Das Sous-vide-Gerät auf etwa 53 °C aufheizen, die Vakuumbbeutel ins heiße Wasserbad legen und etwa 20 Minuten garen. Von den Kohlrabi das Grün entfernen, die Knollen schälen. 200 g Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Beides in 200 ml gesalzenem Wasser in 20 bis 25 Minuten weich kochen. Einen Kohlrabi entsaften, den Saft beiseitestellen. Einen halben Kohlrabi in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben zuckern, salzen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die andere Kohlrabihälfte in 5 mm große Würfel schneiden, in heißer Butter etwa 3 Minuten garen und mit Salz abschmecken.
3. Von der Kartoffel-Kohlrabi-Mischung das Kochwasser abgießen, das Gemüse in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze etwas ausdampfen lassen. Mit einem Pürierstab pürieren und abschmecken. Den Kohlrabisaft leicht zuckern und salzen. Auf 75 °C erhitzen und mit einem Pürierstab aufschäumen. Die fertig gegarten Taubenbrüste auspacken, trocken tupfen und in heißem Rapsöl anbraten. Die Butter, den Rosmarin und den Knoblauch zugeben und mitrösten. Die Taubenbrüste dabei immer wieder mit dem heißen Fett aus der Pfanne übergießen.
4. Zum Anrichten das Kumquatkompott leicht anwärmen. Das Kohlrabi-Kartoffel-Püree dekorativ auf die Teller geben. Die Kohlrabiwürfel und -scheiben anlegen, die Taubenbrust salzen und mit etwas Kompott platzieren. Mit dem Kohlrabischaum nappieren.

## FÜR DAS KUMQUATKOMPOTT

120 g Zucker  
200 ml trockener Weißwein  
1-2 Vanilleschoten  
300 g Kumquats

## FÜR DIE TAUBENBRUST

8 Taubenbrüste ohne Haut  
(à 80 g)  
2-3 EL Rapsöl (oder Sesamöl)  
100 g Butter | Meersalz  
1-2 Zweige Rosmarin  
2 angedrückte Knoblauchzehen

## FÜR DIE KOHLRABI-VARIATIONEN

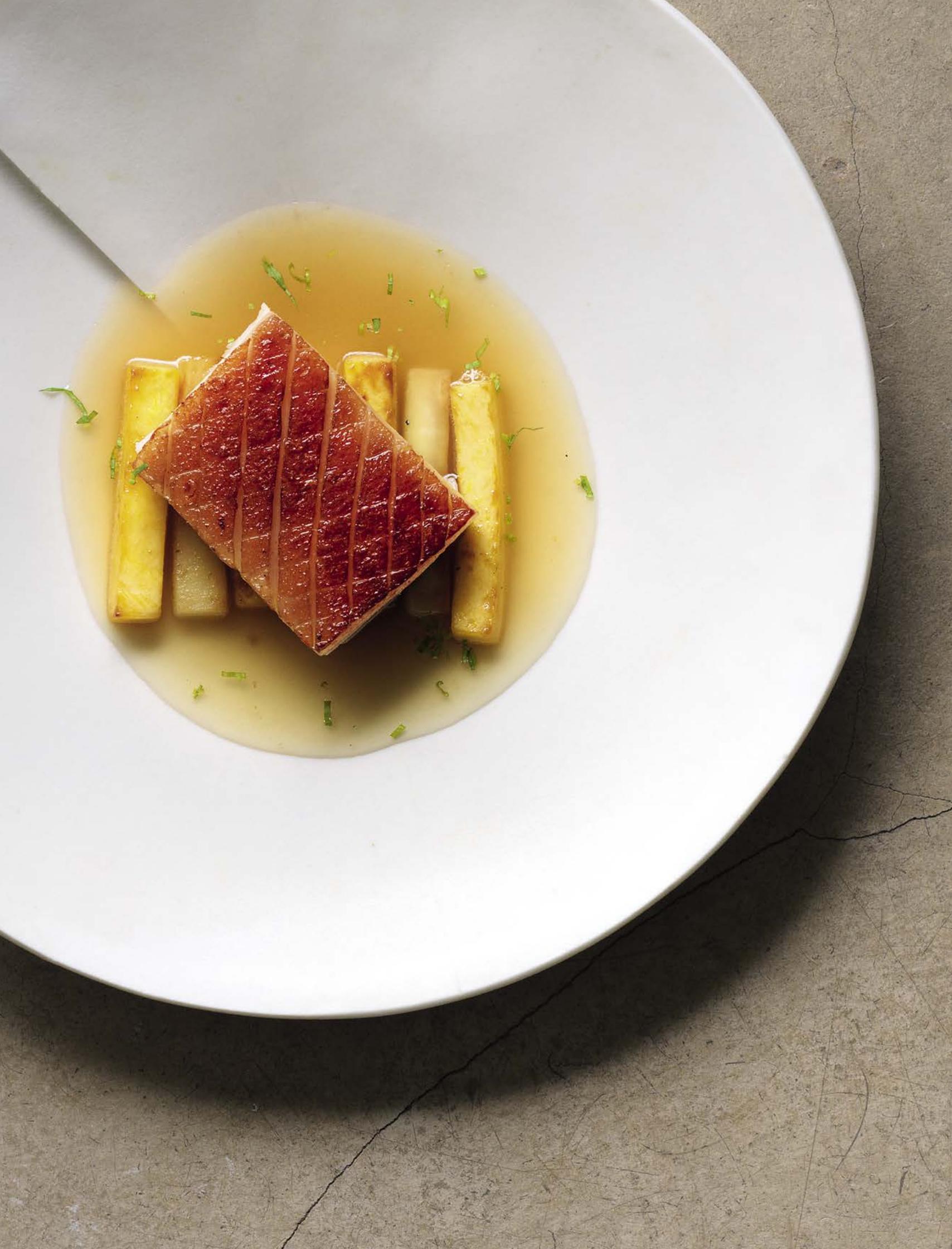
3-4 Kohlrabi (mit Grün, ca. 700 g)  
1 vorwiegend festkochende Kartoffel  
Salz | 1-2 Msp. Zucker  
Meersalz | 1 EL Butter

## AUSSERDEM

8 Vakuumbbeutel | Vakuumiergerät  
Sous-vide-Gerät | Entsafter

## KOHLRABIGRÜN-GARNITUR

Kohlrabigrün muss man nicht wegwerfen: Zarte kleine Blättchen kann man roh sehr gut als Tellerdeko verwenden. Größere Blättchen lassen sich in feine Streifen schneiden und in der Fritteuse in heißem Fett bei 140 °C knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten, mit Meersalz würzen und als Garnitur auf das Gericht streuen.



# SPANFERKELBAUCH

mit Rosenblüten, Weißbier und Schmorgemüse

FÜR 4 PERSONEN | ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STD.  
GARZEIT CA. 3 STD.

1. Für den Spanferkelbauch den Ingwer mit der Schale klein würfeln, die Wacholderbeeren im Mörser grob zerdrücken. Das Öl erhitzen, den Kreuzkümmel mit dem Ingwer, den Rosenblüten und den Wacholderbeeren bei schwacher Hitze andünsten. Mit dem Weißbier ablöschen (Vorsicht, es schäumt stark), den Estragon zugeben und den Topf sofort vom Herd ziehen. Den Sud salzen und mindestens 30 Minuten ziehen und abkühlen lassen.
2. Den Spanferkelbauch trocken tupfen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenartig einschneiden. Den Biersud durch ein feines Sieb abgießen und die ablaufende Flüssigkeit auffangen. Die Kräuter und Gewürze im Sieb entsorgen. Den Spanferkelbauch mit dem Biersud in einem Vakuumbeutel vakuumieren. Das Sous-vide-Gerät auf etwa 80 °C aufheizen, den Beutel ins heiße Wasserbad legen und darin etwa 2 Stunden 30 Minuten garen.
3. Für das Schmorgemüse die Pastinaken, den Topinambur und die Steckrübe schälen und alles in 1cm dicke Stifte schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin goldgelb anbraten. Mit Salz und Zucker würzen, den Gemüsefond angießen und das Gemüse zugedeckt in 15 bis 20 Minuten bissfest schmoren. Mit Pfeffer, Kreuzkümmel und Ingwer abschmecken.
4. Den Vakuumbeutel aus dem Wasserbad entnehmen, aufschneiden, den Garfond durch ein Sieb in einen Topf abgießen und in etwa 20 Minuten auf die Hälfte einkochen. Den Backofengrill vorheizen. Den Schweinebauch sehr gut mit Küchenpapier trocken tupfen, auf ein Gitter legen und unter dem Backofengrill rundherum bräunen. (Alternativ kann man die Schwarte aber auch separat knusprig frittieren. Vorsicht, das heiße Fett spritzt!).
5. Den eingekochten Garfond mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Garfond rühren und einmal aufkochen. Den Schweinebauch portionieren und mit dem Schmorgemüse und der Sauce in tiefen Tellern anrichten.

## FÜR DEN SPANFERKELBAUCH

1 Stück frischer Ingwer (2–3 cm)  
6 Wacholderbeeren  
2–3 EL Rapsöl  
1 EL Kreuzkümmelsamen  
2 EL Bio-Rosenblüten  
1 l Weißbier  
3 EL feingeschnittener Estragon  
1 TL Salz | 1 kg Spanferkelbauch  
frisch gemahlener Pfeffer  
½–1 TL Speisestärke zum Binden

## FÜR DAS SCHMORGEMÜSE

200 g Pastinaken  
200 g Topinambur  
250 g Steckrübe | 2 EL Rapsöl  
Salz | ½ gestr. TL Zucker  
75–100 ml Gemüsefond  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
1 Prise gemahlener Ingwer

## AUSSERDEM

Vakuumbeutel | Vakuumiergerät  
Sous-vide-Gerät

## IM OFEN GAREN

Man kann den Schweinebauch auch in einen Gefrierbeutel mit doppeltem Zip-Verschluss geben und beim Verschließen die Luft von Hand rausdrücken. Den Beutelinhalt im auf 80 °C temperierten Wasserbad im heißen Ofen bei ca. 80 °C garen. Zum Biersud passt statt Schweinebauch auch Schweinebacke, für die sich die Garzeit auf 1 Stunde 30 Minuten reduziert.

Wasser und Kochkunst, Lebenselixier und Genuss:  
Dieses sinnliche Kochbuch zeigt die vielfältigen Zubereitungsmethoden  
mit Wasser - vom einfachen Pochieren bis zum modernen  
Sous-vidé-Garen. Mit Spitzenkochrezepten für höchsten Genuss.



TE