

Heiko Antoniewicz

Sous-vide

Punktgenaue und schonende Garmöglichkeit mit Sous-vide
Sous-vide, das Garen im Vakuum bietet in der modernen Küche ein enormes Spektrum an Einsatzmöglichkeiten für den Profi und ambitionierte Hobbyköch*innen. Nicht nur die Zartheit und Saftigkeit der Fisch- und Fleischgerichte, die **punktgenaue Garmöglichkeit**, die geringen Gewichtsverluste beim Garen sowie der weitestgehende **Erhalt von Nährstoffen, Aromen und Vitaminen** überzeugen, sondern auch das **stressfreie Arbeiten**. Die Voraussetzung für exzellente Ergebnisse sind: die Qualität der Zutaten, die auf das **Sous-vide-Verfahren** abgestimmten Arbeitsprozesse und das Wissen sowie das Verständnis für diesen Prozess.

Umfassendes Sous-vide Standardwerk und Rezeptbuch der besonderen Art

Heiko Antoniewicz, beschäftigt sich mit diesem Garverfahren schon seit Jahren und gibt Seminare für Köche zum Thema „Sous-vide“.

Seine Erfahrungen aus der Praxis hat er in diesem Buch zusammengefasst mit **Wissen, Anwendungen, Ratschlägen, Tipps sowie exzellenten Rezepten**. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Vakuum, Chillen und Regenerieren, wobei alle Rezepturen für Wasserbäder und für Kombidämpfer angegeben sind.

- **70 grundlegende Rezepte:** Sous-vide-gegarte Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte sowie köstliche Desserts. Zusätzlich gibt es zahlreiche Grundrezepte für Vinaigrettes, Fonds, Jus und vieles mehr.
- **Hilfreiche Tipps, Informationen zu den wichtigen Grundlagen und Techniken** sind in einer übersichtlichen Tabelle zu jedem Rezept zusammengefasst: Art des verwendeten Beutels, Vakuum, Temperatur und Garzeit, Abkühlung und Lagerung.
- **Modern im Design**, außergewöhnlich in der Fotografie und unvergleichlich im Foodstyling – ein echter Antoniewicz.

Schonend lecker kochen mit Sous-vide! Heiko Antoniewicz führt ein in die Welt des Sous-vide Garverfahrens.

Heiko Antoniewicz

Sous-vide

ISBN 978-3-98541-003-3

328 Seiten, 215 x 275 mm

durchgehend farbige Abbildungen

€ 69,90 (D) / € 71,90 (A)

