

Matthaes (Hrsg.), [Heiko Antoniewicz](#)

## Sous-vide

**Das komplett neue Sous-vide-Buch von Heiko Antoniewicz. 50 komplexe Gerichte und umfassende Grundrezepte**

Sous vide, das Garen im Vakuum, bietet ein enormes Spektrum an Einsatzmöglichkeiten für die (Profi-)Küche. Insbesondere die Zartheit und Saftigkeit der Fisch- und Fleischgerichte, die punktgenaue Garmöglichkeit, die geringen Gewichtsverluste beim Garen sowie der Erhalt von Nährstoffen, Aromen und Vitaminen überzeugen.

**Heiko Antoniewicz** beschäftigt sich mit diesem Garverfahren schon sehr lange und hat bereits 2011 ein Buch darüber veröffentlicht. Nun ist es an der Zeit, die neuesten Entwicklungen aufzunehmen und sie zeitgemäß und natürlich mit neuen Rezepten zu präsentieren



Heiko Antoniewicz, eine Koryphäe auf dem Gebiet, gibt sein Wissen ohne Vorbehalte weiter. So enthält das Buch Praxiswissen, Anwendungen, Ratschläge und Tipps sowie über 50 wundervolle Rezepte für Sous-vide-gegarnte Fisch-, Fleisch- und Gemüsegänge sowie Desserts. Häufig sind es seine kleinen Tipps am Rande, z.B. dass Knoblauch vor der Sous-vide-Verwendung dringend blanchiert werden muss und nur ganz junger Knoblauch verwendet werden sollte, die das Buch so nützlich machen. Ergänzende Texte der Wissenschaftler Douglas Baldwin und Michael Podvinec erläutern verständlich biochemische Vorgänge und theoretisches Wissen. All dies macht dieses Buch zu einem umfassenden Standardwerk und Rezeptbuch für das Sous-vide-Garverfahren.

Matthaes (Hrsg.), [Heiko Antoniewicz](#)

## Sous-vide

**Das komplett neue Sous-vide-Buch von Heiko Antoniewicz. 50 komplexe Gerichte und umfassende Grundrezepte**

ISBN 978-3-98541-067-5  
240 Seiten, 248 x 295 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 69,90 (D) / € 71,90 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.