

Annemarie Wildeisen

sanjz garen
bei Niedertemperatur

AT Verlag

Inhalt

6	Vorwort
	Einleitung
8	Eine Garmethode und ihre Geheimnisse
	Kleine Fleischstücke
16	Von kleinen Schnitzeln, zarten Medaillons und raffinierten Röllchen
	Mittlere Fleischstücke
44	Die Favoriten: Vom Steak bis zum Filet
	Grosse Fleischstücke
76	«Pieces de resistance»
	Beilagen
92	Die passende Begleitung: Gemüse, Kartoffeln, Reis und Mais in Variationen
101	Rezeptverzeichnis