

# SOUS VIDE

Der leichte Einstieg in  
die sanfte Gartetechnik

Hubertus Tzschirner

Thomas A. Vilgis

Daniel Esswein (Fotografie)

Edition  
Fackelträger

# Inhalt

VORWORT .....	6
EINFÜHRUNG .....	8
Schritt für Schritt zum perfekten Genuss .....	40
Vakuum .....	49
FLEISCH .....	54
GEFLÜGEL .....	106
FISCH .....	124
GEMÜSE .....	158
OBST .....	184
MARINIEREN UNTER DRUCK .....	216
NACHSCHLAG .....	232
Grundrezepte .....	234
Glossar .....	240
Temperatur- und Gartabellen .....	244
Register .....	250
Danksagung .....	252
Rezeptverzeichnis .....	254