**Sous Vide**

**Kalbstafelspitz**

750 g Kalbstafelspitz

50 g Butter

Thymian

Meersalz

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 3 Stunden bei 56 °C garen
* Fleisch aus Beutel geben und auf allen Seiten anbraten

**Rib Eye**

400 g Rib Eye

Olivenöl

Rosmarin

Thymian

Rauchsalz

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 4 Stunden bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Schweinefilet**

800 g Schweinefilet

50 ml Rindsuppe

40 g Butter

Basilikum

Zitronenabrieb

Meersalz

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 50 Minuten bei 57 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Rinderfilet**

800 g Rinderfilet

Olivenöl

Rosmarin

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 120 Minuten bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Lammschulter**

1,2 kg ausgelöste Lammschulter

Salz

200 ml Rindsuppe

4 EL Olivenöl

Thymian

Knoblauch

* Schulter scharf anbraten, auskühlen lassen und dann vakuumieren
* Ca. 14 Stunden bei 65°C garen

**Kalbshaxe**

1 Stk. Kalbshaxe

Meersalz

Rosmarin

Usw.

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 15-16 Stunden bei 65 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Kalbszunge**

1 Stk. Kalbszunge frisch oder gepökelt

Rosmarin

Meersalz

Knoblauch

Usw.

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 18 Stunden bei 68 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Schweinebauch**

700 g Schweinebauch

50 g Butter

2 EL helle Soyasauce

2 EL Liquid Smoke

Kümmel

Knoblauch

Rauchsalz

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 24 Stunden bei 65 °C garen
* Danach Schwarte oben dünn abschneiden und am Grill kross braten

**Lammhaxe**

4 Stk. Lammhaxen

Knoblauch

Thymian

Meersalz

Olivenöl

* In heißem Fett anbraten, wenn kalt vakuumieren
* Ca. 12 Stunden bei 65 °C garen

**Lammracks**

2 Skt. Lammracks

Knoblauch

Thymian

Meersalz

Olivenöl

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 35 Minuten bei 58 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Spanferkel Karree**

1 Stk. Spanferkel Karree

Olivenöl

Kümmel

Knoblauch

Rauchsalz

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 45 Minuten bei 60 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Taubenbrust mit Knochen**

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 30 Minuten bei 60 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Maishähnchen**

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 50 Minuten bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Fasanbrust**

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 40 Minuten bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Wachtelbrust**

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 30 Minuten bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Perlhuhnbrust**

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 50 Minuten bei 56 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Entenbrust**

* Entenbrust kreuz-förmig einschneiden
* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 35 Minuten bei 62 °C garen
* Danach knusprig anbraten

**La Ratt Kartoffeln**

8 Stk. La Ratt Kartoffeln

Thymian

Olivenöl

Meersalz

Rosmarin

* Kartoffeln längs halbieren
* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 55 Minuten bei 85 °C garen

**Stundenei**

1 Stunde bei 64°C

Eidottercreme 69°°C frisches Eigelb ca. 20 Minuten bei flacher Packung

**Lachs**

4 Stk. Portionierter Lachs

Limonenöl

Estragon

Zitronenabrieb

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 20 Minuten bei 46 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Lachsforelle**

Portionierte Lachsforelle

Olivenöl

Zitronenabrieb

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 20 Minuten bei 46 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Seeteufel**

Seeteufel portioniert

Olivenöl

Rosmarin

Knoblauch

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 18 Minuten bei 60 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Kabeljau**

Kabeljau portioniert

Olivenöl

Zitronenabrieb

Knoblauch

Thymian

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 20 Minuten bei 52 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Heilbutt**

Heilbutt portioniert

Olivenöl

Meersalz

Zitronenabrieb

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 18 Minuten bei 48 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Thunfisch**

Thunfisch portioniert

Limonenöl

Salz

Thymian

* Alles zusammen vakuumieren
* Ca. 25 Minuten bei 46 °C garen
* Danach scharf anbraten

**Waller im Speckmantel**

* Klarsichtfolie mit Speck auslegen
* Mit Wallerfilet belegen (mit Hautseite nach unten)
* Dann wieder ein Filet (mit Hautseite nach oben) darauflegen
* Dann mit Speck einrollen und mit einem Knoten verschließen
* Anschließend soft vakuumieren
* Ca. 30-35 Minuten bei 52°C garen
* Danach scharf anbraten

**Zanderfilet in roter Beete gegart**

3 Stk. Zanderfilet à 240 g

300 ml Rote Beete Saft

Etwas Balsamico weiß

Salz

Zitronenabrieb

* Alles zusammen vakuumieren und für 1 Tag im Kühlschrank marinieren
* Ca. 20 Minuten bei 58 °C garen