



COSO®  
DESIGN

Sous-vide RATGEBER



## Vorwort

### Was ist Sous-vide?

Schon lange ist bekannt, dass Lebensmittel bei niedrigeren Temperaturen schonender zubereitet werden können. Die Sous-vide-Pioniere Pralus und Goussault begannen bereits Mitte der 70er-Jahre mit dieser Methode zu arbeiten.

Die Definition von „Sous-vide“ ist heute in der Küchensprache tief verankert und heißt nichts anderes als „ohne Luft / unter Vakuum“. Im Sprachgebrauch hat sich das Wort Thermalisieren etabliert, um diesen Garprozess zu beschreiben. Das Gargut wird unter Vakuum verschweißt und das Garen erfolgt am besten im Wasserbad mit Zirkulation.

### Eine Form des Kochens für die ganze Familie

Ob Braten, Ernährungspläne, Familien- oder Festessen, alles ist möglich. Völlig ohne Qualitätsverlust und Stress einen Braten oder Essen für ein Fest vorzubereiten ist doch ein schönes Gefühl. Wenn man Tage vorher schon alles fertig hat, wird das Fest auch entspannt. Oder man denkt an Sportler, die sich auf Wettkämpfe vorbereiten. Wenn die Ernährungsplanung und Vorbereitung bereits abgeschlossen ist, kann man sich völlig auf den Sport konzentrieren.

Wenn in einer Familie jeder zu einem anderen Zeitpunkt nach Hause kommt. Kinder kommen aus der Schule, Arbeitszeiten enden unterschiedlich, Überstunden stehen an. Auf diese Weise kann das Essen für jeden in kurzer Zeit zum passenden Zeitpunkt fertiggestellt werden und das bei vollem Geschmack und auf den Punkt gegart.

\*Die von uns angegebenen Temperaturen sind nur Empfehlungen und können abweichende Angaben enthalten. Die, in diesem Ratgeber erwähnten Zutaten sind in Eurem Supermarkt des Vertrauens zu erwerben.

## WIE FUNKTIONIERT SOUS-VIDE?

Lebensmittel die „Sous-vide“ zubereitet werden, sollten immer von einwandfreier Qualität sein. Denn das Sous-vide-Verfahren potenziert jeden Geschmack – positiv wie auch negativ. Zudem sind nicht alle Produkte für den Einsatz im Beutel geeignet. Zwiebeln und Knoblauch sollten nur angeschwitzt und heruntergekühlt in die Beutel gefüllt werden, andernfalls ist ihr Aroma zu kräftig.

Bei Obst und Gemüse muss etwas Flüssigkeit wie Fond, Saft oder Wasser hinzugefügt werden, damit das Gut optimal garen kann. Der eigentliche Erfolg der „Sous-vide-Methode“ liegt darin, dass die Lebensmittel nicht ausgelaugt werden und der eigene Saft im Beutel verbleibt. Die Zutaten werden sozusagen eigenmariert und bedürfen deshalb weniger Würze. Salz und andere Gewürze können reduziert werden. Obst und Gemüse oxidiert nicht mehr.

Es bleibt knackig frisch und ist farbstabil. Ein weiterer Pluspunkt ist der geringe Verlust an Vitaminen und Mineralstoffen, die nicht ausgeschwemmt werden, sondern bei den Produkten verbleiben. Das Sous-vide Verfahren ermöglicht es, dass 40% der Stoffe mehr im Gemüse enthalten bleiben, als bei der herkömmlichen Zubereitung.



## Was findet ihr in diesem Ratgeber?

### 1. Zubereitungsempfehlungen Vegetarisch

- 6–7 Dreierlei von der roten Beete mit Burrata
- 8–9 Veganer pulled „ohne Pork“ Burger, mit Coleslaw und veganer BBQ-Sauce

### 2. Zubereitungsempfehlungen Fisch

- 10–11 Kabeljau mit Wirsing, Drillinge und Senf-Butter Sauce
- 12–13 Lachs mit schwarzen Nudeln, frischen Kräutern und frittiertem Rucola

### 3. Zubereitungsempfehlungen Hähnchen

- 14–15 Hähnchenkeule mit Asia-Gemüse Salat und Saté-Sauce
- 16–17 Hähnchenfilet mit buntem Gemüse und Polenta

### 4. Zubereitungsempfehlungen Fleisch

- 18–19 Dry Aged Porterhouse mit Süßkartoffelpüree und Caesar Salad
- 20–21 Rinderfilet mit Antipasti-Salat, Papas Aragudas und Chimmichurri

- 22–23 Geräteübersicht  
Gartabellen



## Rote Beete mit Burrata

Burrata ist eine Mozzarella Art aus Italien, welche gefüllt ist mit gezupftem Mozzarella und frischer Rahm.

Rote Beete schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Würfel werden zum Anrichten benötigt. Die abgeschnittenen Reste der roten Beete werden nachher püriert. Die Würfel und Abschnitte in separate Vakuumbutel geben. Pro Beutel 1 Esslöffel Himbeeressig und 1/2 Esslöffel Zucker dazu geben. Beide Beutel vakuumieren.

Beide Beutel bei 85 °C für 60 Minuten Sous-vide-Garen.

Nach dem Garvorgang die rote Beete abkühlen lassen und die Flüssigkeit in einem separaten Behälter auffangen. Die Reste der roten Beete in der Flüssigkeit mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Masse in ein feines kleines Sieb geben und die Flüssigkeit über einem Behälter rauspressen. Den rote Beete Saft kurz aufkochen und mit Speisestärke zu einem Sirup eindicken.

**Tipps:** Zum Schälen der roten Beete solltet ihr Einweghandschuhe benutzen, da die rote Farbe sich von den Fingern sehr schlecht entfernen lässt. Ihr könnt auch anstelle von Burrata, normalen Mozzarella benutzen.



## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

2 Rote Beete  
1 Burrata  
2 Esslöffel Himbeeressig  
2 Esslöffel Zucker

Basilikum

## ANRICHTEN

Die Würfel der Roten Beete auf einen Teller geben. Aus dem Püree jeweils mit zwei Teelöffeln zwei Nockerln formen. Die Burrata auf den Rote Beete Turm legen. Den rote Beete Sirup auf dem Teller verteilen und mit Basilikum garnieren. Eventuell kann man noch etwas Olivenöl und Pistazien dazu geben. Um dem Ganzen noch mehr Kick zu geben, könnt ihr noch einen Esslöffel Limoncello-Likör über die Burrata träufeln.



## Veganer pulled „ohne Pork“ Burger, mit Coleslaw und veganer BBQ-Sauce

### Pulled Aubergine

Die Aubergine der Länge nach halbieren, Olivenöl mit bspw. der Ankerkraut Gewürzmischung „Pulled that Piggy“ vermischen und die Aubergine damit marinieren und die Hälften vakuumieren. Shiitake-Pilze und dunkle Sojasauce in einen Vakuumbutel geben, 2 Spritzer helle Sojasauce zufügen und vakuumieren. Beide Beutel bei 85 °C für 45 Minuten Sous-vidé-Garen, danach die Aubergine im Beutel abkühlen lassen. Die Pilze von der Garflüssigkeit trennen, da diese nachher noch für die BBQ-Sauce verwendet werden.

### BBQ Sauce

500 ml vegane Kola (bspw. Fritz Kola), zusammen mit 1 Stange Zitronengras (halbiert und zerdrückt) und Sternanis einkochen lassen, bis ca. 1/3 Flüssigkeit übrig bleibt. 1 Teelöffel Curry, eine Scheibe Ingwer zugeben sowie 125 g Pflaumenmus und Flüssigkeit aus dem Shiitake-Beutel.

Alles aufkochen lassen, durch ein Sieb geben und mit etwas Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Abkühlen lassen und gegebenenfalls Speisestärke hinzugeben - Konsistenz sollte dem Ketchup ähneln.

### Vegane Mayonnaise

50 ml vegane Sojamilch, 1 Esslöffel grüner Pfeffer-Senf, 2 Esslöffel Limettensaft (Zimmertemperatur) mit ca. 150 ml Distelöl mit dem Stabmixer cremig mixen. Mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

### Veganer Coleslaw

Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen und mit einem Gemüseschneider grob raspeln. Rotkohl mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker durchkneten (am besten Handschuhe benutzen) - der Kohl wird dadurch weicher. Möhren untermischen und mit veganer Mayonnaise vermischen.



## ZUTATEN

Mengen pro 2 Personen

1 Aubergine  
100 g Shiitake-Pilze  
(alternativ können auch andere Pilze verwendet werden)  
Gewürzmischung BBQ-Rub - wie bspw. von Ankerkraut (Pulled that Piggy)

4 Esslöffel dunkle süße Sojasauce  
1 Esslöffel helle Sojasauce  
Olivenöl

500 ml vegane Kola, wie z.B. fritz-kola  
125 g Pflaumenmus  
1 Stange Zitronengras  
1 Esslöffel (Madras) Curry  
1 Scheibe frischer Ingwer  
2 Stück Sternanis  
Limettensaft, Pfeffer, Salz

1/4 frischer Rotkohl  
1 grosse Möhre  
Prise Salz, Prise Zucker

50 ml Sojamilch  
1 Esslöffel grüner Pfeffer Senf  
125 ml Distelöl  
Limettensaft, Pfeffer, Salz

Mehl zum Bestäuben, Burgerbun

## ANRICHTEN

Nach dem Abkühlen die Shiitake-Pilze in ganz feine Streifen schneiden. Aubergine mit einer Gabel der Länge nach in Streifen zerrupfen. Pilze und Aubergine vermischen, kurz vor dem Anrichten leicht mit Mehl bestäuben und kurz in heißem Öl knusprig anbraten. Ein schönes Burgerbun, der Länge nach halbieren und auf die untere Hälfte den Coleslaw geben. Die Aubergine/Shiitake darüber platzieren und dann mit reichlich BBQ-Sauce übergießen.



## Kabeljau mit Wirsing, Drillinge und Senf-Butter Sauce

Drillinge abspülen und mit Butter und Salz in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Bei 85 °C für 50 Minuten Sous-vide-Garen.

Nach dem Garvorgang die Kartoffeln aus dem Wasserbad nehmen und kurz vor dem Servieren des Kabeljaus nochmal kurz zum Erwärmen ins Wasserbad geben.

### Kabeljau

Kabeljau in je 150 g große Filets portionieren. Die Filets mit etwas Abstand in einem Vakuumbutel vakuumieren. Je nach gewünschtem Garpunkt, den Kabeljau zwischen 52 °C bis 56 °C Sous-vide-Garen.

### Senf-Buttersauce

Die Schalotte in grobe Würfel schneiden und in einem kleinen Topf glasig dünsten. Weißwein und Gewürze hinzugeben und auf die Hälfte reduzieren. Fischfond hinzugeben und leicht aufkochen. Beiseite stellen.

### Wirsing

Einen halben Wirsing in sehr feine Streifen schneiden und waschen. 2 handvolle Wirsingstreifen trocken tupfen und mit dem Limettensaft und Olivenöl vermischen. In die CASO AF 400 Heißluftfritteuse geben und bei 140 °C für ca. 8 Minuten knusprig frittieren. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. Den Rest des Wirsings in einer Pfanne mit dem Speck anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und weiter dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gerne könnt ihr den Wirsing noch mit Fischgewürz oder Salz und Pfeffer abschmecken.



## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

500 g Drillinge oder kleine Kartoffeln  
50 g Butter  
Grobes Meersalz

600 g Kabeljau-Filets

250 ml trockener Weisswein  
8 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
1 feingewürfelte Schalotte  
100 ml Fischfond  
200 g kalte Butterflocken  
1 Esslöffel grober Dyon Senf

Halber Wirsing  
Saft einer halber Limette  
1 Esslöffel Olivenöl

100 g Speckwürfel

50 ml Wasser  
Pfeffer und Salz  
Optional Fischgewürz von z. B. Ankerkraut „Fisch & Scampi“

## ANRICHTEN

Kartoffeln aus dem Vakuumbutel nehmen, der Länge nach halbieren und die Seiten kurz anbraten.

Die Sauce aufwärmen und mit einem Stabmixer die Butterflocken untermischen bis eine helle Sauce entsteht. Nicht mehr aufwärmen und einen Löffel groben Dyon Senf untermischen.

Wirsing auf den Teller geben und die Kabeljaufilets vorsichtig aus dem Beutel nehmen und anrichten. Auf die einzelnen Filets den frittierten Wirsing legen. Die Kartoffeln anrichten und mit der Sauce servieren.



## Lachs mit schwarzen Nudeln, frischen Kräutern und frittiertem Rucola

Den Lachs portionieren und das Filet von der Haut entfernen.  
(Haut aufbewahren)

Pro Person 300 g Lachs in einen Vakuierbeutel geben und schonend vakuumieren. Je nach gewünschtem Gargrad den Lachs bei 42 °C bis 46 °C für 20 Minuten Sous-vide-Garen.

Zucchini in die gewünschte Form schneiden und kurz im Wasser gar kochen. Den Rucola mit dem Öl und Salz vermischen und in der CASO AF 400 bei 180 °C für 8 Minuten knusprig frittieren.

Die Fettreste auf der Innenseite mit einer geraden Messerklinge von der Lachshaut entfernen.

Das ‚CrispyWave‘ Pizzablech der Mikrowelle für ca. 5 Minuten unter voller Leistung erhitzen. Die Innenseite der Haut mit etwas Limettensaft einreiben. Die Haut auf der Innenseite auf das ‚CrispyWave‘ Pizzablech legen (Vorsicht heiß) und 2 Minuten bei voller Leistung zurück in die Mikrowelle stellen, checken ob die Haut knusprig ist und eventuell die Mikrowelle nochmal für weitere 30 Sekunden anstellen.

Schwarze Sepia Nudeln nach Anleitung garen.

Kräuter sehr fein hacken und mit dem Saft und den abgezogenen Limettenzesten vermischen.

**Tipp:** Die Lachshaut kann auch alternativ in der Pfanne knusprig gebraten werden.



## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

600 g Lachs

1 Zucchini

1 Beutel Rucola  
Olivenöl

Limettensaft

Frischer Dill  
Frischer Kerbel  
1 Limette

Grobes Salz  
Fermentierter Pfeffer z.B. von Ankerkraut

## ANRICHTEN

Nudeln und Zucchini auf einem Teller anrichten. Den gegarten Lachs vorsichtig aus dem Beutel nehmen und neben den Nudeln und der Zucchini platzieren. Die Kräuter auf den Lachs geben und mit Salz und fermentiertem Pfeffer würzen. Das Gericht mit Rucola und der knusprigen Haut servieren. Zu guter Letzt kannst Du noch ein Spritzer Olivenöl und Limettensaft dazugeben.

Wir empfehlen auch eine helle Weißweinsauce.



## Hähnchenkeule mit Asia-Gemüse-Salat und Satésauce

Die Hähnchenkeulen auslösen und die Knochen entfernen. Die Haut sollte am besten komplett an der Hähnchenkeule bleiben. Aus der Sojasauce, Sambal und Gewürze eine Marinade anrühren. Die ausgelösten Keulen damit einpinseln und dann in der Haut zusammenrollen. Zusammen mit dem Zitronengras die Keulen in einen Vakuumbutel geben und vorsichtig vakuumieren. Die Keulen bei 67 °C für mindestens 4 Stunden Sous-vidé-Garen.

### Green-Sweet-Chili-Dip

Die Chilischoten entkernen und sehr feinschneiden, Knoblauch feinhacken. Wasser mit Zucker und Essig aufkochen und Chili und Knoblauch hinzufügen. Das ganze leicht köcheln lassen und eindicken. Mit etwas Wasser und Speisestärke auf die gewünschte Konsistenz eindicken. Danach abkühlen lassen und den Saft sowie den Abrieb der Limette und den feingehackten Koriander untermischen.

### Asiatischer Gemüsesalat

Den grünen Spargel und Broccoli waschen und vakuumieren. Bei 85° C für ca. 40 Minuten Sous-vidé-Garen, danach kaltstellen. Die Enoki Pilze mit der gehackten Schalotte in etwas Öl anbraten. Die Erbsen kurz in kochendes Wasser geben und danach unter kaltem Wasser abschrecken. Alle Zutaten mit dem Green-Sweet-Chili-Dip in einer Schüssel vermischen und zusammen mit Sprossen servieren.

### Satésauce

Schalotte im Topf glasig dünsten. Alle andere Zutaten unterrühren und leicht köcheln lassen. Etwas Marinade aus dem Vakuumbutel durch ein feines Sieb zufügen und aufkochen lassen.

## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

4 Hähnchenkeulen	Sojasauce dunkel/süß/hell
4 Scheiben Ingwer	1 Teelöffel Madras Curry
1 Messerspitze Garam Massala	
1 Stange Zitronengras halbiert und geviertelt	
1/2 Esslöffel Sambal Brandal	

2 Grüne Chilischoten	3 Zehen Knoblauch
180 ml Wasser	120 g Zucker
60 ml milder Essig	Etwas Speisestärke
(Kokosessig oder Reissessig)	
Abrieb und Saft von einer Limette	
10 Korianderblätter	

300 g Gemüse der Saison,  
hier z. B. Broccoli und grüner Spargel  
100 g Enoki-Pilze oder andere asiatische Pilze  
1 Schalotte in feine Streifen  
100 g frische oder tiefgekühlte Erbsen  
100 g Zuckerschoten

250 g Erdnussbutter  
100 ml Kokosmilch  
50 ml Hühnerbrühe  
1 Schalotte in feinen Würfel  
1 Zeh Knoblauch feingehackt  
1/2 Esslöffel Sambal Brandal  
2 Esslöffel Dunkle süße Sojasauce  
1 Esslöffel helle Sojasauce  
Reisnudeln breit 7/10 mm

## ANRICHTEN

Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen. Hähnchenkeulen aus dem Vakuumbutel nehmen, trocken tupfen und kurz in etwas Öl anbraten. Nudeln auf einem Teller anrichten und die Keulen aufschneiden und dazu legen. Anrichten mit Saté Sauce und gerösteten Cashewkerne. Gemüsesalat dazu servieren.



## Hähnchenfilet mit buntem Gemüse und Polenta

### Polenta

Polenta nach Packungsanleitung kochen und danach leicht abkühlen lassen. Auf das Backpapier (am besten eine Fläche von 30 x 20 cm) eine ca. 0,5 cm dicke Schicht Polenta auftragen.

Verteile die getrockneten Tomaten mittig auf der Polenta in 3-4 Reihen übereinander. Im nächsten Schritt solltest Du die Polenta wie bei einem Serviettenknödel zusammenrollen. Masse auskühlen lassen.

### Hähnchenfilets

Die Hähnchenfilets können natur oder mit z. B. der Black Garlic Marinade zubereitet werden. Die Filets mit der Marinade einreiben und in einem Vakuumbutel vakuumieren. Bei 62 °C für mindesten 60 Minuten im Wasserbad Sous-vidé-Garen.

Die Paprikas in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Alles mit Olivenöl, feingehacktem Knoblauch und Rosmarin in der Pfanne anbraten.

## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

500 g Polenta

200 g getrocknete Tomaten in Öl

2 Hähnchenfilets mit Haut am besten Maishähnchen  
Black Garlic Marinade von bspw. AVO

1 Paprika Gelb

1 Paprika Orange

100 g gelbe Kirschtomaten

100 g orangene Kirschtomaten

Rosmarin

Olivenöl

1 Knoblauchzehe

## ANRICHTEN

Die Polenta-Rolle in dicke Scheiben schneiden und kurz anbraten. Das Hähnchenfilet aus dem Vakuumbutel nehmen und ebenfalls kurz anbraten. Gemüse anrichten und die Polenta und Hähnchen dazu legen.

Unsere Empfehlung ist, das Gericht mit einer leichten Tomatensauce, etwas Olivenöl oder mit einem Pesto aus getrockneten Tomaten zu genießen.

Diese Rezepte findest Du bei uns auf der Website [www.caso-design.de](http://www.caso-design.de) in dem Kochbuch CASO CB 2200.



## Dry Aged Porterhouse mit Süßkartoffelpüree und Caesar Salad

1. Das komplette Porterhouse in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren
2. Bei 52-56 °C Sous-vide-Garen - je nach gewünschtem Gargrad für mindestens 2 Stunden bei 52 °C (Medium-Rare), 54 °C (Medium), 56 °C (Medium-Well)

### Süßkartoffelpüree

Die Süßkartoffelwürfel in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten und zusammen mit Butter in einem Vakuumbbeutel geben und das Ganze vakuumieren. Je nach Geschmack kannst Du gerne noch extra Gewürze, wie bspw. frischen Ingwer, italienische Kräuter oder sogar ein paar Tropfen Rosenwasser mit in den Beutel geben. Die Süßkartoffeln bei 85°C für 50 Minuten Sous-vide-Garen.

Die Süßkartoffelwürfel zusammen mit ca. 100 g kalter Butter in einen Blender geben und auf höchster Stufe cremig mixen. Im Anschluss könnt ihr das Püree wieder in einen Vakuumbbeutel geben, um es bis zum Servieren in einem Wasserbad warm zu halten.



## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

1 Porterhouse von ca. 800 g

2 Süßkartoffeln geschält und gewürfelt  
100 g Butter

100 g kalte Butterflocken

Mini Romasalat-Herzen  
Caesardressing  
Ausgebackener Bacon  
Parmesan

## ANRICHTEN

Salatherzen der Länge nach halbieren, in etwas Zucker drücken und kurz in der Grillpfanne angrillen. Das Porterhouse aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Um dem Fleisch die notwendigen Röstaromen zu verleihen, das Porterhouse für ca. 1 Minute pro Seite in einer Grillpfanne anbraten.

Salatherzen, zusammen mit dem Dressing und dem Bacon, auf einem Teller anrichten und gegebenenfalls noch ein paar dünne Scheiben Parmesan darüber verteilen. Im Anschluss das Püree auf dem Teller anrichten und dann den Knochen aus dem Porterhouse lösen.

Danach das Filet und das Roastbeef tranchieren und anrichten. Wir empfehlen hierzu noch eine herz-hafte Pfeffersauce, Chimmichurri (s.S. 21) oder rotes/grünes Pesto.



## Rinderfilet mit Antipasti-Salat, Papas Aragudas und Chimmichurri

1. Rinderfilet portionieren und vakuumieren
2. Sous-vide-Garen bei 52-56 °C je nach gewünschtem Gargrad für mindestens 1 Stunde (52° C ist Medium-Rare, 54 °C ist Medium, 56 °C ist Medium-Well)

### Chimmichurri

Chimmichurri ist wohl die bekannteste Steaksauce aus Südamerika und wird aus frischen Kräutern hergestellt. Diese am besten ein paar Tage vorher zubereiten. Hierzu gibt es viele Rezepte. Gerne möchten wir Euch aber eine Variante vorstellen. Alle Kräuter fein mit einem Messer hacken oder in einem Multizerkleinerer, wie bspw. CASO UZ 200/400 geben. Im Anschluss die Chili, die Schalotten und den Knoblauch sehr fein hacken und zusammen mit den Kräutern, Öl, Essig und Limettensaft verrühren. Zusätzlich kann mit Salz und Pfeffer die Chimmichurri abgeschmeckt werden.

### Papas Aragudas

Das Leibgericht der Kanaren, hier werden mangels Trinkwasser die Kartoffeln in Meerwasser gekocht. Dadurch entsteht eine Art Salzkruste um die Kartoffel. Die Salzkruste sollte man wegen dem hohen Salzgehalt nicht mitessen.

Um die Zubereitung zu beschleunigen zeigen wir Euch, wie Ihr das Ganze mit der Mikrowelle zubereitet.

Gebt die Kartoffeln in eine mikrowelleneignete Schüssel und bedeckt die Kartoffeln mit Wasser. Stelle die Mikrowelle auf die höchste Stufe und lasse die Kartoffeln für 10 Minuten garen. Ca. 100 ml Wasser mit einer halben handvoll Salz in einen Topf geben und das Wasser aufkochen und leicht verdunsten lassen bis sich die ersten Salzkristalle bilden. Jetzt kannst Du die gegarten Kartoffeln unter schwenken. Sobald die Pelle mit der Salzlake benetzt ist, sind die Kartoffeln servierbereit.

### Antipasti-Salat

Hier haben wir einen Salat aus Tomaten, roten Zwiebeln, Artischockenherzen und eingelegter Paprika zubereitet. Je nach Geschmack kannst Du aber auch deine eigenen Favorites an Antipasti servieren.

## ZUTATEN

Rezeptvorschlag für 2 Personen

2 Stücke Rinderfilet  
(Unsere Empfehlung 200 g pro Stück)

1 Bund glatte Petersilie  
2 Große Blätter Sauerampfer

Nach Geschmack:  
1 rote Chilischote  
2 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
Saft einer Limette  
50 ml Rotweinessig  
ca. 100 ml Olivenöl  
Pfeffer, Salz

300 g Kartoffeln (Unsere Empfehlung: Sorte Drillinge, Rosevall-Kartoffeln oder wie abgebildet violette Kartoffeln)

Je nach Geschmack kannst Du Dir deinen eigenen Antipasti-Salat zubereiten. Dieser Salat bestand aus 2 großen Tomaten, 1 roten Zwiebel, 2 Artischockenherzen und 1 eingelegten Paprika.

## ANRICHTEN

Nach dem Garvorgang die Filetstücke aus dem Vakuumbbeutel nehmen und trockentupfen. Kurz in einer heißen Pfanne anbraten. Bitte beachtet, dass das Fleisch nur 30-40 Sekunden pro Seite angebraten wird. Anschließend sofort servieren.

Alle Beilagen auf einem Teller und mit viel Chimmichurri servieren.

## Geräteübersicht



### Induktion TC 2100 Thermo Control

- Gradgenaues Braten und Kochen dank innovativem präzisiertem ThermoControl-Thermometer für exakte Temperatursteuerung
- Perfekt für punktgenaues Braten von Steak oder Roastbeef, für Sous-vide und Warmhalten von Speisen
- Präzisionskochen mit Smart Control auf 12 unterschiedlichen Leistungsstufen



### AF 400

- Intelligentes Luftstrom-System für eine bessere und effizientere Wärmeverteilung
- Extra großer Frittierkorb mit 3,2 Liter Nutzinhalt
- Display mit Sensor-Touch Steuerung



### SousVide Stick SV 300

- Komplett wasserdicht – entspricht IPX7-Standard
- Sichere und einfache Handhabung – für nahezu alle hitzebeständigen Gefäßen geeignet
- Konstante Temperatur durch Wasserumwälzung für gleichmäßigen Gargenuss
- FINETEMP – hält die eingestellte Temperatur auf 0,1 °C genau



### Stabmixer HB 800

- Kraftvoller und leiser Stabmixer zum Mixen und Pürieren (Leistung: 800 W)
- Langer Pürierstab mit Edelstahlklingen (extra gehärtet)
- 5 Geschwindigkeitsstufen mit Soft-Touch-Tasten einstellbar



### Vakuumierer GourmetVac 380

- Regulierbare, stufenlose Vakuumstärke SVS: ideal für empfindliche Lebensmittel
- Regulierbare Schweißzeit: ideal für feuchte oder marinierte Lebensmittel
- Innenliegender Rollenbehälter mit Cutter
- Einfach zu reinigen dank herausnehmbarer Vakuumkammer



### SousVide Behälter + SousVide Kugeln

- Kapazität: 10 Liter
- Zum einfachen und bequemen Sous-vide garen
- Mit gut lesbarer Skala und praktischen Griffen
- SousVide Kugeln: Thermoisolierende Schwimmkugeln, die zur Reduzierung der Wasserverdunstung eingesetzt werden



### Mikrowelle MCG 25 Ceramic Chef

- Flacher Keramikboden mit Mikrowellenreflektor
- Einschubrost zum gleichzeitigen Auftauen und Garen auf zwei Ebenen
- Rückwärtig angebrachte Heißluft für ein perfektes Backergebnis

## Gartabellen

### INFORMATION ZU PERFEKTEN GARPUNKTEN

Lebensmittel	Garpunkt			
	Rare	Medium-Rare	Medium	Well done
Rind, Filet und Steaks	48 °C	50 - 52 °C	54 °C	58 °C
Schwein, Filet und Steaks			58 °C	60 - 62 °C
Lamm, Filet und Steaks	50 °C	52 °C	54 - 56 °C	58 °C
Geflügel, Brustfilet			60 - 62 °C	65 °C
Geflügel, Keule			63 - 65 °C	67 °C
Wild, Filet und Steaks			54 - 56 °C	58 - 60 °C
Wild, Keule			60-65 °C	
Fisch, Fettarm		40 °C	42 °C	bis 46 °C
Fisch, Fettreich		52 °C	54 - 56 °C	
	Je nach Präferenz			
Obst & Gemüse	84 - 87 °C			

### TABELLE ZUBEREITUNGSTEMPERATUREN UND -ZEITEN

Fleisch	Stärke	Temperatur	Zeit	max. Zeit
Filet	25 mm	Garpunkt wählen	1 Std.	4 Std.
Rumpsteak	25mm	Garpunkt wählen	1 Std.	4 Std.
Geflügelbrustfilet	50 mm	60 - 62 °C	45 Min.	4 Std.
Geflügelschenkel/Keule		63-67 °C	1,5 Std.	6 Std.
<b>Fisch</b>				
Fettarmer Fisch wie Seezunge, Heilbutt, Lachs	12,5 mm	Garpunkt wählen	15 Min.	120 Min.
Fettreicher/ölgaltiger Fisch wie Kabeljau, Seeteufel	25 mm	Garpunkt wählen	20 Min.	120 Min.
<b>Obst &amp; Gemüse</b>				
Kartoffeln, Süßkartoffeln	bis 50 mm	85 °C	1 - 2 Stunden	4 Std.
Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Spargel)	bis 50 mm	85 °C	1 - 2 Stunden	4 Std.
Zartes Gemüse (Kürbis, Fenchel, Blumenkohl, ...)	bis 50 mm	84 °C	45 Min.	1,5 Std.
Früchte (Äpfel, Birnen, ...)	bis 50 mm	84 °C	45 Min.	2 Std.
Weiche Früchte (Mango, Erdbeeren, Pfirsich, ...)	bis 50 mm	84 °C	30 Min.	1 Std.

## Mit freundlicher Unterstützung von:

Konzeption: CASO Design  
 Rezepte: Marco van der Kooij  
 Vorwort: Heiko Antoniewicz  
 Fotos & Produktion: Zenith Agentur

Druck- und Satzfehler vorbehalten. Abbildungen sind nicht verbindlich.  
 © by Braukmann GmbH



CASO®  
DESIGN

**CASO DESIGN**

Braukmann GmbH · Raiffeisenstrasse 9 · D-59757 Arnsberg  
Tel.: +49 (0)2932 54766 - 0 · Fax: +49 (0)2932 54766 - 77  
[www.caso-design.de](http://www.caso-design.de) · [info@caso-design.de](mailto:info@caso-design.de)  
Instagram: [casodesign](#) · Facebook: [Caso Germany](#)