

# Gemüse sous vide garen

Gemüse wird sous vide immer mit 85 Grad gegart.

Nachstehend Anwendungsbeispiele, diese Zusammenstellung wird immer weiter ergänzt.



Brokkoli roh würzen und Stück Butter dazu, einschweißen, 60 Min/85 Grad (Foto Franziska Fischer)



Karotten mit einem TL braunem Zucker bestreuen, Butterflocken drauf, einschweissen. 40 Min/85 Grad. Dann entweder so essen oder noch kurz in der Pfanne scharf anbraten. (Foto Gisela Martin)



Fenchel zerkleinern, etwas Wasser mit Gemüsepaste verrühren und alles zusammen einschweißen. 40 Minuten/85 Grad. Lecker!  
(Foto Gisela Martin)



1kg Spargel auf 3 Päckchen verteilt.  
Zwei habe ich ohne alles gemacht. Beim 3. habe ich etwas Salz, Gemüsepulver und ein Stück Butter reingelegt.  
20 min bei 83 Grad. Drucktest machen, ob Konsistenz passt.  
(Foto Franziska Fischer)