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)

Brotgewürz

Fotos Daniela Steinel

Zutaten:
2 Teile Fenchelsamen
2 Teile Kümmel
2 Teile Anis
1 Teil Koriander (bzw. 2 Teile Koriander in Variante Daniela Steinel)

Zubereitung:
Alle Zutaten in Gewürzmühle geben und pulverisieren. Ich mache immer kleine Mengen (1 Teil = 1 Teelöffel), so ist es immer frisch.

Tipp: Daniela nimmt von jeder Zutat zu gleichen Teilen 3 Esslöffel und bewahrt die Gewürzmischung direkt in einem Glas

der Gewürzmühle auf.