



Presseinformation

Margit Proebst

Zart und saftig bei 80°

Niedrigtemperaturgaren

Reihe: GU KüchenRatgeber

64 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm, Softcover

Preis 7,99 €(D) / 8,30 €(A) / 14,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-0073-3



Niedrigtemperaturgaren: Anbraten und dann ab in den Ofen!

Wenn einen der Appetit auf ein vorzügliches Rumpsteak oder eine aromatische Lammhaxe packt, dann soll das Ergebnis schön zart und saftig sein! Denn egal, ob ganzer Braten oder Medaillonstück, Fleisch schmeckt am besten, wenn es auf den Punkt gegart ist.

Niedrigtemperaturgaren macht es möglich! Der Bratensaft bleibt so im Fleisch, was ein unvergleichliches Geschmackserlebnis garantiert. Margit Proebst zeigt im KüchenRatgeber **Zart und saftig** wie diese Garmethode funktioniert: Das Fleisch zunächst scharf anbraten, damit die Poren sich schließen und anschließend sanft bei 80° im Backofen fertig garen. Da macht es auch nichts, wenn sich die Gäste einmal verspäten. Denn je nach Fleischgröße und –art dauert der Vorgang zwischen 30 Minuten bei Rehmedaillons und bis zu sechs ein halb Stunden bei Gänsebraten. Es ist also Zeit genug, sich um die Beilagen zu kümmern, den Tisch zu decken und sich selbst noch etwas Ruhe zu gönnen.

Die 50 Rezepte für große und kleine Stücke vom Schwein, Kalb und Rind, Lamm und Reh sowie Geflügel machen die Entscheidung schwer – soll Schweinefilet mit Sahnezucchini, Rouladen mit Safrangemüse, Lammkarree im Kräutermantel oder Putenbrust mit Frühlingsgemüse und Joghurt-Dip auf den Tisch? Darüber hinaus gibt es je eine Doppelseite mit Kurzrezepten für viele feine Saucen und Chutneys sowie Ideen für Beilagen. In den zehn GU-Erfolgstipps am Ende des Buches beantwortet die Autorin alle wichtigen Fragen rund ums Thema Niedrigtemperatur garen.

Margit Proebst hat viele erfolgreiche Kochbücher für GU geschrieben. Sie betreibt ein kleines Catering-Unternehmen und ist überdies als Food-Stylistin tätig.