

## Presseinformation

---

Nico Stanitzok

### Sous-vidé

Reihe: GU Küchenratgeber

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Softcover mit Klappen

Preis: 9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6629-6

Erscheinungstermin: August 2018

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



Einfach mal Luft ablassen und entspannt im Wasserbad garen – in angesagten Trendküchen eines der Top-Themen. Mit dem KüchenRatgeber Sous-vidé von GU gelingt die Garmethode unter Vakuum für hocharomatische Gerichte jetzt auch Ungeübten mit Sicherheit leicht. Mit ausklappbaren Schritt-für-Schritt-Anleitungen rund ums Vakuumieren und Garen im Wasserbad hat man die wichtigsten Basics immer im Blick. Praktische Infos und Tipps, Alternativen ohne Spezialgeräte sowie gelingsichere Anleitungen für jede Menge raffinierte wie unkomplizierte Rezepte machen das Garen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse unter Vakuum so lecker und einfach zu handhaben wie nie! Unter Luftabschluss und moderaten Temperaturen entwickeln sich Aromen und Konsistenz von zartem Fleisch, feinstem Geflügel, köstlichem Fisch und frischem Gemüse einfach perfekt. Wer Sous-Vide gegartes Steak mit Chimichurri-Sauce, Putenbrust mit Mandelsauce oder sanft gegartes Rotkraut probiert, wird die Luft anhalten – vor Begeisterung!

Nico Stanitzok ist diätetisch geschulter Koch, Blogger (<http://www.mein-macaron.de/>) – aber vor allem Genießer! Seitdem er Sous-Vide-Garen für sich entdeckt hat, gibt's immer öfter eine Köstlichkeit aus dem Wasserbad – in der optimalen Konsistenz und wunderbar aromatisch. Für GU hat Nico Stanitzok unter anderem Low Carb – Das Kochbuch für Berufstätige, Quäl dich – die Diät und diverse KüchenRatgeber geschrieben.