

MICHAEL KOCH & GUIDO SCHMELICH

# SOUS VIDE

*dreams are made  
of this*



**EMF**



**70**

**GOURMET-  
REZEPTE – PERFEKT  
GEGART!**

# SOUS VIDE

*dreams are made  
of this*

**70**  
GOURMET-  
REZEPTE – PERFEKT  
GEGART!

**EMF**



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2021

© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7,  
86859 Igling

Covergestaltung: Luca Feigs

Layout & Satz: Katharina Bittel

Projektmanagement und Lektorat: Paulina Schick

Fotos: ©Kitchenkiss photography, Holzkirchen b. München

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0559-5

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# Inhalt

[Sous-Vide, was ist das eigentlich?](#)

[Wunderbare Röstaromen](#)

[Hardware und Hilfsmittel](#)

[Sicherheit und Hygiene](#)

[Garzeiten und Temperaturen](#)

## [Vorspeisen & Kleinigkeiten](#)

[Rindertatar mit Ei und Chips](#)

[Thunfisch "Nizza" mit Olivensalz](#)

[Eggs "Benedict" mit Spargel](#)

[Gyozas mit Garnelen und Relish](#)

[Thailändischer Rindfleischsalat](#)

[Frühstücksfleisch im Glas](#)

[Vitello mit Thunfischtatar](#)

[Entenbrustpastrami mit Feigen](#)

[Butterkartoffeln mit Räucherlachs](#)

[Artischocken mit Kaperndressing](#)

[Spargelsalat mit Frühlingsgemüse](#)

[Hähnchensalat mit Büffelmozzarella](#)

[BBQ-Rinderbrust mit Ananas-Coleslaw](#)

[Carnitas mit Avocado](#)

[Pulled Duck auf einer Waffel](#)

[BBQ Chicken Wings in Bier gegart](#)

## [Hauptgerichte mit Fleisch](#)

[Black Pepper Chicken](#)

[Kalbsbäckchen mit Pastinakenpüree](#)

[Rumpsteak mit Chimichurri](#)

[Rinderfilet mit Frühlingsgemüse](#)

[Schweinefilet mit Pak Choi](#)

[Schweinefilet mit Spargel](#)

[Entenkeulen mit Selleriepüree](#)

[Kalbstafelspitz mit Kartoffelrisotto](#)

Rehrücken mit Spitzkohl  
Boef Stroganoff mit Wildreis  
Kasseler mit Rahmsauerkraut  
Hirschfilet mit Süßkartoffeln  
Short Ribs sous-vide im Thai-BBQ-Rub  
Rinderragout in Cola gegart  
Lammlachs mit Couscous  
Hühnersuppe mit Eierstich  
Lammkarree mit Gemüse  
Beinscheibe vom Kalb mit Polenta

### Hauptgerichte mit Fisch

Rotbarsch-Wickel mit Risotto  
Pulpo mit Risotto  
Forellenfilet mit Aligot  
Wolfsbarsch mit Thymianrisotto  
Kabeljau im Tomatensud  
Seeforelle mit Perlgraupen  
Burned Miso-Lachs mit Edamame  
Bouillabaisse mit Rouille

### Vegetarische Gerichte

Spargel mit Hollandaise  
Laksa mit Sous-Vide-Kürbis  
Möhren mit Knusperparmesan  
Eier-Flan auf Blinis  
Aprikosenbulgur mit Ziegenkäse  
Blumenkohlsuppe mit Kräuteröl  
Tomatensauce mit Trüffelaroma

### Eingelegtes & mehr

Konfiertes Knoblauch  
Sauce hollandaise  
Vanillesauce sous-vide  
Eingelegte Salzzitronen  
Rhabarberkompott mit Vanille

[Chai- Eierlikör](#)

[Homemade Joghurt mit Erdbeeren](#)

[Granatapfel- Himbeer-Sirup](#)

## *Desserts*

[Topfenknödel mit Bröselschmelze](#)

[Banoffee Pie mit Erdnusskernen](#)

[Schokoladenravioli mit Lemon Curd](#)

[Marinierte Früchte mit Milchreis](#)

[Vanillecreme mit Ahornsirup](#)

[Schokoladenkuchen mit Krokant](#)

[Sous-Vide-Äpfel mit Vanilleeis](#)

[Aprikosen mit Vanilleschmand](#)

[Pfirsich mit Nugatsahne](#)

[Orangen- Crème-Brûlée](#)

[Rhabarber mit Quarkcreme](#)

[Cheesecake mit Schokoknusper](#)

[Über die Autoren](#)

[Dank](#)

# *Sous-Vide*, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wörtlich übersetzt bedeutet es »unter Vakuum« und bezeichnet das Garen von vakuumierten Speisen im Wasserbad, dessen Temperatur zwischen 40 und 90 Grad liegt. Durch das Einschweißen des Garguts gelangt von außen sicher nichts hinein und von innen nichts hinaus. Aromen, Feuchtigkeit und Geschmacksstoffe bleiben da, wo sie hingehören, im Fleisch oder Fisch, Gemüse oder Obst.

Die Gerichte in diesem Buch sind für 4 Personen ausgelegt.

## **DIE SACHE MIT DEM SAFT**

Die Frage »Saft oder nicht Saft« ist in der Sous-Vide-Küche endgültig Geschichte. Ein sous-vide gegartes Ragout oder Gulasch liefert die Sauce zum Fleisch gleich mit, da das Wasser während des Garprozesses im vakuumierten Gargut verbleibt. Ein Austrocknen von Fisch, Fleisch oder Gemüse ist schlicht nicht möglich. Auch ein Ausfasern des Fleisches wird bei der Sous-Vide-Garmethode völlig unterbunden, da das Fleisch während des Garens nicht ständig mit dem Kochlöffel bewegt wird.

## *Wunderbare* RÖSTAROMEN

Wer die besonders schonende Methode des Sous-Vide-Garens für sich entdecken will, muss dennoch nicht auf die wohlschmeckenden Röstaromen verzichten, die gerade beim Genuss von Fleisch nicht fehlen dürfen. Das Garen im Wasserbad mithilfe eines Sous-Vide-Geräts beschreibt letztlich nur den Hauptgarprozess. Fleisch, Fisch oder Gemüse werden durch die Wärme des Wassers schonend auf den Punkt gegart, erhalten ihr »Finish« dann aber hinterher wie gewohnt in der Pfanne, auf dem Grill oder durch Abflämmen mit einem Bunsenbrenner. Wichtig hierbei ist: Die Hitzeeinwirkung sollte wirklich nur sehr kurz sein, um den Sous-Vide-Effekt nicht zu zerstören; ein paar Sekunden reichen völlig aus, um etwa bei Fleisch die äußerste Schicht der Muskelfasern zu karamellisieren. Es geht aber natürlich auch andersherum, sprich, das Anbraten des Garguts, bevor es eingetütet und vakuumiert ins Wasserbad kommt. Bei dieser Methode haben Röst- und Aromastoffe viel Zeit, sich mit einem Fond, Kräutern und Gewürzen zu einem harmonischen Sud zu verbinden, der anschließend als Grundlage für eine wunderbare Sauce verwendet werden kann. Dies empfiehlt sich besonders bei klassischen Schmorgerichten wie einem Schulterbraten, einer Lammkeule oder einem Gulasch.



# *Hardware* **UND HILFSMITTEL**

## **TOPF, THERMOMETER UND BEUTEL**

Wer das Sous-Vide-Garen erst einmal ausprobieren will, muss sich nicht gleich mit teurem Profi-Equipment eindecken. Fürs Erste reichen ein großer Topf, ein Küchenthermometer, um die Wassertemperatur zu messen, und ein Ziplock-Beutel. Das Gargut, Kräuter und Gewürze werden einfach in den Beutel gelegt und die Luft herausgedrückt. Sobald die entsprechende Wassertemperatur erreicht ist, geht der Beutel auf Tauchstation. Das Regulieren der Temperatur erfolgt bei dieser Methode sozusagen manuell, und das Thermometer sollte dauerhaft im Wasser sein.

## **SOUS-VIDE-STICK, VAKUUMIERER, ISOLIERKUGELN**

Etwas komfortabler wird das Garen mithilfe eines sogenannten Sous-Vide-Sticks, den es ab etwa 100 Euro gibt, und eines Vakuumierers ab etwa 50 Euro. Bei der Wahl der Beutel achten Sie darauf, dass sie kochfest und frei von BPA (Bisphenol A) sind. Vor allem bei längeren Garzeiten empfehlen sich zusätzlich noch sogenannte Isolierkugeln. Diese etwa einen Zentimeter großen Kunststoffkugeln verhindern zum einen das Aufsteigen des Beutels mit dem Gargut, zum anderen haben sie den Zweck, das Verdunsten des Wassers während des Garvorgangs einzudämmen.

## **DER THERMALISIERER**

Richtig professionell ist man mit einem Vollsystem-Thermalisierer unterwegs, der über eine erstklassige Isolierung und zum Teil über mehrere Garbecken verfügt, um verschiedene Garvorgänge parallel durchführen zu können. Mit einem Fassungsvermögen von bis zu 60 Litern lassen sich außerdem große Mengen verarbeiten. Kostenpunkt: mehrere hundert Euro, wenn es etwas Vernünftiges sein soll. Von Billigangeboten sollten Sie Abstand nehmen, da die Thermostate zum Teil sehr ungenau arbeiten.

# *Sicherheit* **UND HYGIENE**

Das Garen in einem Sous-Vide-Gerät gehört zu den Niedriggarmethoden. Das heißt, das Kochen findet bei einem Temperaturmilieu statt, das besondere Anforderungen an die Hygiene stellt – und das beginnt bereits beim Händewaschen. Alle Gegenstände, die mit dem Gargut in Berührung kommen, müssen penibel gesäubert werden. Das betrifft Messer ebenso wie Schneidebretter oder den Kühlschrank. Insbesondere bei Fisch oder Geflügel ist Vorsicht geboten, und es sollte immer nur sehr frische Ware verwendet werden. Generell gilt: Lebensmittel vor der Verarbeitung gründlich waschen oder putzen. Schlechte Stellen großzügig entfernen. Achten Sie zudem auf eine korrekte Kühlung, das heißt: nicht über 7 Grad im Kühlschrank und bei mindestens -18 Grad im Gefrierschrank. Lagern sie rohe Lebensmittel immer auf getrennten Flächen im Kühlschrank, dann am besten in lebensmittelechten Behältern. Planen Sie genügend Zeit ein, um Tiefgefrorenes immer vollständig auftauen zu lassen, und gießen Sie das Tauwasser weg. Risikogruppen wie Schwangere, Kleinkinder und kranke oder ältere Menschen sollten auf den Verzehr von Fleisch oder Fisch, das bei unter 55 Grad gegart wurde, verzichten.

# Garzeiten **UND TEMPERATUREN**

Garzeiten von 48 oder sogar 76 Stunden klingen im ersten Moment etwas schockierend, wenngleich sie in der Sous-Vide-Küche eher die Ausnahme sind. Gut Ding will eben Weile haben, könnte man sagen, doch es empfiehlt sich, auch lang garende Gerichte durchaus einmal auszuprobieren und sich darauf einzulassen. Das Ergebnis spricht für sich!

Während die meisten Fischgerichte und Gemüse mit einer Garzeit von etwa einer halben Stunde auskommen, muss man für Fleischgerichte der Kategorie »Kurzgebratenes« etwa ein bis zwei Stunden investieren, um sie perfekt und auf den Punkt zu garen. Das Gute daran: Das Essen kocht sich im Prinzip von selbst. Die inzwischen erschwinglichen Sous-Vide-Sticks schalten sich nach der zuvor eingegebenen Garzeit automatisch ab beziehungsweise geben mit einem Tonsignal Bescheid, wenn ihr Job erledigt ist. Mit etwas Planung ist die Sous-Vide-Garmethode also eher unaufwendig, da man nicht die ganze Zeit am Herd stehen und auf den Topf achten muss. Wenn Sie sich erst einmal daran gewöhnt haben und sich auf diese spannende Kochmethode ganz und gar eingelassen haben, möchten Sie sie irgendwann nicht mehr missen. Die Ergebnisse sind einfach so phänomenal, dass man dafür das bisschen Mehr an Logistik liebend gern in Kauf nimmt.

## **FLEISCH UND GEFLÜGEL**

Fleisch und Geflügel haben ganz unterschiedliche Garzeiten. Die Palette reicht von sehr kurz (35–60 Minuten) bis sehr lang (6–26 Stunden oder länger) – je nachdem, um welches Teilstück es sich handelt und ob geschmort oder kurz gebraten wird.

<b>FLEISCH</b>	<b>TEMPERATUR</b>	<b>GARZEIT</b>	<b>BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT</b>
<b>RINDERFILET, 6 cm dick</b>	56 °C	2 Std.	Olivenöl, Thymian, Knoblauchscheiben

<b>FLEISCH</b>	<b>TEMPERATUR</b>	<b>GARZEIT</b>	<b>BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT</b>
<b>RUMPSTEAK</b> , 2,5 cm dick	56 °C	18 Std.	Rezept nach Belieben
<b>RINDERRAGOUT</b>	75 °C	3 Std.	Butter, Thymian
<b>KALBSRÜCKEN</b> , rosa braten	56 °C	1 Std. 30 Min.	Olivenöl, Pfeffer, Thymian, Senf
<b>KALBSBEINSCHEIBEN</b> zum Schmoren	65 °C	24 Std.	Rezept nach Belieben
<b>KALBSBÄCKCHEN</b> zum Schmoren	65 °C	26 Std.	Rezept nach Belieben
<b>SCHWEINEFILET</b> , 5 cm dick	58 °C	1 Std.	Olivenöl, Petersilie
<b>SCHWEINENACKEN</b> zum Braten, 4 cm dick	58 °C	4 Std.	Olivenöl, Thymian, Chiliflocken, Salz
<b>SCHWEINEBAUCH</b> zum Braten	65 °C	24 Std.	Butter, Sojasauce, Rauchsatz
<b>KASSLER</b> , gepökelt	65 °C	3 Std.	Fleischbrühe, Lorbeerblatt
<b>LAMMKARREE</b>	58 °C	30 Min.	Olivenöl, Knoblauchscheiben, Thymian
<b>LAMMLACHSE</b>	58 °C	25 Min.	Olivenöl, Knoblauchscheiben, Thymian
<b>REHRÜCKEN</b>	62 °C	35 Min.	Butter, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt
<b>HIRSCHFILET</b>	62 °C	25 Min.	Butter, Wacholderbeeren, Thymian
<b>HÄHNCHENBRUST</b> , 3,5 cm dick	60 °C	1 Std.	Olivenöl, Thymian

FLEISCH	TEMPERATUR	GARZEIT	BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT
<b>ENTENBRUST</b> , 3 cm dick	62 °C	35 Min.	Olivenöl, Orangenschale, Thymian
<b>ENTENKEULEN</b> zum Schmoren	78 °C	9 Std.	Rezept nach Belieben

## GRILL-SPEZIAL

Mit der richtigen Vorbereitung wird ein Grillfest zu einer ganz entspannten Sache, auch, wenn viele Gäste zu bewirten sind. Große Fleischstücke können Sie problemlos bereits am Vortag im Vakuum marinieren und garen, damit die Aromen ins Fleisch gelangen. Am Tag danach kommt das Gargut samt Vakuumbbeutel noch einmal bei 80 °C für etwa eine Stunde ins Wasserbad, um es aufzuwärmen. Anschließend wird es für die Grillaromen auf dem heißen Grill rundherum scharf angegrillt. Kleine Fleischteile, bis zu 5 cm dick, sollten mehrere Stunden vorher vorgegart werden, damit die Fleischstruktur erhalten bleibt.

GRILLGUT	TEMPERATUR	GARZEIT
<b>SPARE RIBS</b>	62 °C	24 Std.
<b>BEEF RIBS</b>	65 °C	48 Std.
<b>BRISKET (RINDERBRUST)</b> , 6 cm dick	65 °C	72 Std.
<b>T-BONE</b> , 4–5 cm dick	56 °C	1 Std. 30 Min.
<b>HANGING TENDER</b> , 4–5 cm dick	54 °C	1 Std. 30 Min.
<b>FLANKSTEAK</b> , 4 cm dick	54 °C	12 Std.
<b>RIB EYE STEAK</b> , 5–6 cm dick	56 °C	2 Std.
<b>LAMMHAXE</b>	62 °C	48 Std.

GRILLGUT	TEMPERATUR	GARZEIT
LAMMKARREE	58 °C	1 Std.
SCHWEINEFILET, 5 cm dick	58 °C	1 Std.
HÄHNCHENBRUST, 4 cm dick	62 °C	1 Std.
CHICKENWINGS	64 °C	2 Std.

## FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Fisch und Meeresfrüchte werden bis auf ein paar Ausnahmen, wie der Oktopus, bei sehr niedriger Temperatur gegart, damit das Eiweiß nicht gerinnt und alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

FISCH UND MEERESFRÜCHTE	TEMPERATUR	GARZEIT	BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT
GARNELEN, geschält und entdarmt	56 °C	20 Min.	Chiliflocken, Knoblauchscheiben, Thymian, Olivenöl
HEILBUTTFILET	48 °C	18 Min.	Olivenöl
JAKOBSMUSCHELN	46 °C	25 Min.	Olivenöl, Chiliflocken, Thymian
KABELJAUFILET	52 °C	20 Min.	Olivenöl, Pfeffer, Petersilie
LACHSFILET mit Haut, 4 cm dick, zum Braten	46 °C	50 Min.	Olivenöl, Pfeffer
OKTOPUS	80 °C	6 Std.	Olivenöl, Lorbeerblatt, Knoblauchscheiben
SEEFORELLENFILET ohne Haut	46 °C	20 Min.	Olivenöl, Petersilie
SEETEUFEL, 4 cm dick	60 °C	20 Min.	Olivenöl, Rosmarin, Knoblauchscheiben
THUNFISCH, 3 cm dick	46 °C	25 Min.	Olivenöl, Sesamöl, Koriandergrün

<b>FISCH UND MEERESFRÜCHTE</b>	<b>TEMPERATUR</b>	<b>GARZEIT</b>	<b>BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT</b>
<b>WOLFSBARSCHFILET</b> mit Haut, zum Braten	46 °C	25 Min.	Olivenöl, Pfeffer, Zitronenthymian

## GEMÜSE

Gemüse wird wie sonst auch je nach Rezept gewaschen, geputzt und eventuell geschält. Und im Gegensatz zu Fleisch und Fisch wird Gemüse im Sous-Vide-Verfahren bei 85 °C gegart, weil erst dann die Zellstruktur aufbricht.

<b>GEMÜSE</b>	<b>TEMPERATUR</b>	<b>GARZEIT</b>	<b>BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT</b>
<b>ARTISCHOCKEN</b> , klein, halbiert	90 °C	1 Std.	Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Thymian
<b>AUBERGINEN</b> , halbiert	90 °C	1 Std.	Olivenöl, Thymian, Salz, Knoblauchscheiben
<b>BLUMENKOHL</b>	85 °C	1 Std.	Butter, Wasser, Muskat, Salz
<b>CHAMPIGNONS</b> , - geviertelt	85 °C	20 Min.	Thymian, Butter, Salz
<b>GRÜNE BOHNEN</b>	85 °C	1 Std. 15 Min.	Bohnenkraut, Butter, Salz
<b>GRÜNER SPARGEL</b> , ungeschält	85 °C	25 Min.	Butter, Salz, Zucker, etwas Wasser
<b>JUNGE KARTOFFELN</b> , halbiert	90 °C	1 Std.	Butter, Salz
<b>KARTOFFELN</b> , 1 cm große Würfel	85 °C	40 Min.	Butter, Gemüsebrühe, Salz
<b>KIRSCHTOMATEN</b>	75 °C	40 Min.	Olivenöl, Rosmarin, Salz
<b>KOHLRABI</b> , 1 cm große Spalten	85 °C	40 Min.	Butter, Salz, Zucker, Gemüsebrühe

GEMÜSE	TEMPERATUR	GARZEIT	BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT
<b>MÖHREN</b> , 0,5 cm dicke Scheiben	85 °C	40 Min.	Olivenöl, Salz, Orangensaft
<b>ROTE BETE</b> , 2,5 cm große Spalten	85 °C	1 Std. 30 Min.	Honig, Aceto balsamico, Rote-Bete-Saft, Salz
<b>STAUDENSELLERIE</b>	85 °C	25 Min.	Salz, Zucker, etwas Wasser
<b>SÜSSKARTOFFEL</b> , 1 cm große Würfel	85 °C	30 Min.	Olivenöl, Korianderkörner, Salz
<b>WEISSER SPARGEL</b> , geschält	85 °C	25 Min.	Butter, Zitronenschale, Salz, Zucker, etwas Wasser
<b>ZUCCHINI</b> , 1,5 cm dick	85 °C	20 Min.	Olivenöl, Thymian, Salz

## OBST

Obst am besten immer am Vortag garen, damit beim Ziehenlassen über Nacht die unterschiedlichen Aromen in das Gargut eindringen können.

OBST	TEMPERATUR	GARZEIT	BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT
<b>ANANAS</b> , längs geviertelt, ohne Strunk	85 °C	1 Std. 10 Min.	Butter, Honig, Zimtstange, Vanillemark
<b>APRIKOSENHÄLFTEN</b>	62 °C	25 Min.	Aprikosensaft, Vanillemark, Zucker
<b>BANANEN</b> , geschält, zum Braten	65 °C	30 Min.	Kokosmilch, Honig, Vanillemark
<b>FEIGEN</b> , ganz	65 °C	25 Min.	Rosmarin, Portwein, Honig
<b>HIMBEEREN</b> , ganz	65 °C	20 Min.	Zucker, Vanillezucker, Himbeersaft



OBST	TEMPERATUR	GARZEIT	BEIGABEN FÜR DEN BEUTEL/REZEPT
<b>PFIRSICHHÄLFTEN</b>	65 °C	25 Min.	Pfirsichsaft, Vanillemark, Zucker
<b>PFLAUMENHÄLFTEN</b>	75 °C	30 Min.	Zucker, Butter, Vanillemark
<b>RHABARBER</b> , 8 cm lange Stücke	75 °C	20 Min.	Rhabarbersaft, Zucker, Vanillemark
<b>WEINTRAUBEN</b>	75 °C	15 Min.	Traubensaft, Zucker, Butter

## DAS PERFEKTE EI

Das Ei hat in der Sous-Vide-Küche einen besonderen Stellenwert, denn es bringt seine Verpackung sozusagen schon mit. Genau das machen wir uns beim Garen auch zunutze, indem das Ei einfach ins Wasserbad gelegt wird.

KONSISTENZ	TEMPERATUR	GARZEIT
<b>SEHR WEICHES EI</b>	62 °C	35 Min.
<b>WEICHES EI</b>	65 °C	30 Min.
<b>WACHSWEICHES EI</b>	72 °C	22 Min.
<b>FESTES EI</b>	75 °C	20 Min.
<b>HARTES EI</b>	85 °C	15 Min.



# Vorspeisen & Kleinigkeiten