



10 easy&delicious sous vide recipes

by Marek Fichtner

Lauben
by TIGMON GmbH



steak



losos



polévka



V těchto videích Vám Marek Fichtner předvede, jak jednoduché je s Lauben Sous Vide Stick připravit dokonalý steak, výborného lososa či veganskou kari polévku

INHALT

01. Filet Mignon	4
02. Rinderfilet auf Portwein und Knoblauch	5
03. Burger	6
04. Hühnerbrust mit Zitrone	7
05. Schweinelende mit Rosmaringlasur	8
06. Dorsch auf Ingwer	9
07. Ei Benedikt	10
08. Pilze	11
09. Rippen	12
10. Pot de Creme - weiße und bittere Schokolade mit Makadam-Nuss	13

CONTENT

01. Filet Mignon	14
02. Beef Tenderloin with Port Wine and Garlic	15
03. Burger	16
04. Chicken Breast with Lemon	17
05. Pork Tenderloin with Rosemary Garlic Maple Glaze	18
06. Lemon Ginger Cod	19
07. Eggs Benedict	20
08. Mushrooms	21
09. Short Ribs	22
10. Pot de Creme White and Dark Chocolate with Macadamia Nuts	23

OBSAH

01. Filet Mignon	24
02. Hovězí svíčková na portském a česneku	25
03. Burger	26
04. Kuřecí prsa s citronem	27
05. Vepřová panenka s rozmarýnovou glazurou	28
06. Treska na zázvoru	29
07. Vejce Benedikt	30
08. Houby	31
09. Žebírka	32
10. Pot de Creme - bílá a hořká čokoláda s macadamovými ořechy	33

01. FILET MIGNON

2× Filet Mignon

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Avocadoöl

Rosmarin



rare	50 – 53 °C
medium-rare	54 – 57 °C
medium	58 – 63 °C
medium-well	63 – 68 °C
well done	69 °C



1-2 Stunden

laut Steakgrösse;

ca. 2,5 cm hohes Steak – 1 Stunde,

5 cm hohes Steak – 2 Stunden

1. Filet Mignon kann man einen Tag im Voraus marinieren, es ist jedoch nicht unbedingt nötig.
2. Das Wasserbad ist auf die Temperatur laut der von Ihnen bevorzugten Garstufe vorzuwärmen (siehe Tabelle). Filet Mignon ist ein sehr hochwertiges Fleisch und deshalb muss man dieses nicht zu lange Zeit kochen lassen - am besten schmeckt Medium Rare.
3. Reichlich salzen, pfeffern und Steaks in Zip Lock Beutel einlegen. Es können dort auch mehrere Steaks gleichzeitig eingelegt werden, diese dürfen sich jedoch nicht überdecken. Anschließend geben Sie Rosmarin oder andere aromatische Kräuter dazu.
4. Tauchen Sie den Beutel ins Wasser ein und drücken Sie Luft heraus, anschließend ist dieser Beutel vollständig zu verschließen.
5. Den Beutel lassen Sie im Wasserbad laut der eingestellten Kochzeit (siehe Tabelle).
6. Nach dem Ablauf der eingestellten Zeit zeigt Ihnen der Lauben Sous Vide Stick, dass die gewünschte Garstufe erreicht ist. Nehmen Sie das Steak aus dem Beutel heraus und trocknen Sie dieses leicht mit Küchenpapier ab.
7. Erhitzen Sie das Avocadoöl in einer Pfanne und Braten Sie das Steak beidseitig scharf an. Dadurch erhält das Fleisch die richtige Farbe und knusprige Kruste.
8. Das fertige Steak servieren Sie mit dem restlichen Saft aus der Pfanne.

02. RINDERFILET AUF PORTWEIN UND KNOBLAUCH

1 kg Rinderlende

1 Suppenlöffel Salz

Schwarzer Pfeffer

2 Suppenlöffel Pflanzenöl

2 Suppenlöffel Butter

Halbe Tasse Portwein

4 – 5 Knoblauchzehen

5 – 6 Zweiglein frischer
Thymian plus etwas
dazu als Dekoration auf
den Teller



rare 56 °C

medium-rare 60 °C

medium-well 65 °C

well done 75 °C



2,5 Stunden

1. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick auf die Temperatur laut der von Ihnen bevorzugten Garstufe (siehe Tabelle) ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Fleisch salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lendenfilet von jeder Seite scharf anbraten.
3. Inzwischen bereiten Sie die Sauce zu. In die erhitzte Pfanne geben Sie Butter und Knoblauch hinzu und braten es bis der Knoblauch eine goldene Farbe erhält (ca. 1 Minute). Danach geben Sie Portwein hinzu und mischen Sie alles zusammen; sobald der Wein zu kochen beginnt, nehmen Sie die Pfanne vom Herd.
4. Sauce und Fleisch lauwarm in den Zip Lock Beutel einlegen sowie Thymian hinzufügen.
5. Tauchen Sie den Beutel ins Wasser ein und drücken Sie Luft heraus, anschließend ist dieser Beutel vollständig zu verschließen.
6. Lassen Sie das Fleisch im Wasserbad 2.5 – 3 Stunden.
7. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Beutel und trocknen Sie es leicht mit dem Küchenpapier ab.
8. Anschließend braten Sie das Lendenfilet kurz von beiden Seiten (von jeder Seite eine Minute) – dadurch erhält es eine knusprige Kruste. Das Fleisch kurz ruhen lassen
9. Den Thymian aus dem Beutel entfernen. Die Sauce aus dem Beutel in die Pfanne geben und ca. eine Minute aufkochen.
10. Das Filet in Scheiben schneiden und zusammen mit der Sauce servieren.

03. BURGER

800 g frisch gemahlenes

Rindfleisch

Salz und Pfeffer

1 Suppenlöffel Pflanzenöl

4 Käsescheiben

4 Hamburger Semmeln,
leicht geröstet

Weitere Zutaten je nach
Geschmack – Salat,
Tomaten, Saure Gurken,
Ketchup...



rare	46 – 51 °C
medium-rare	51 – 54 °C
medium	54 – 58 °C
medium-well	59 – 62 °C
well done	63 – 68 °C



40 Minuten – 2.5 Stunden

1. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick auf die Temperatur laut der von Ihnen bevorzugten Garstufe (siehe Tabelle) ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Fleisch, reichlich Salz und Pfeffer vermischen und zu vier gleich großen Burger-Patties formen .
3. Legen Sie jeden Burger-Pattie in einen einzelnen Zip Lock Beutel. Tauchen Sie den Beutel ins Wasser ein und drücken Sie Luft heraus, anschließend ist dieser Beutel vollständig zu verschließen.
4. Sobald das Wasserbad auf die von Ihnen gewählte Temperatur erwärmt ist, legen Sie alle Zip Lock Beutel in das Wasserbad.
5. Nach dem Ablauf der eingestellten Zeit zeigt Ihnen der Lauben Sous Vide Stick , dass die gewünschte Garstufe erreicht ist. Nehmen Sie die Burger-Patties aus dem Beutel heraus, trocknen Sie diese leicht mit dem Küchenpapier ab und lassen Sie es auf die Raumtemperatur abkühlen.
6. Danach Burger-Patties nach Wunsch in der Pfanne oder auf dem Grill zubereiten.
7. **Auf dem Grill** – Burger-Patties von beiden Seiten scharf angrillen danach legen Sie eine Scheibe Käse auf den Burger-Pattie und grillen es bis der Käse weich wird. Jetzt legen Sie den Burger Pattie in das nach Ihren Geschmack vorbereitete Semmel.
8. **Auf der Pfanne** – Burger-Patties von beiden Seiten scharf anbraten danach legen Sie eine Scheibe Käse auf den Burger-Pattie und braten es bis der Käse weich wird. Jetzt legen Sie den Burger Pattie in das nach Ihren Geschmack vorbereitete Semmel.

04. HÜHNERBRUST MIT ZITRONE

2 Hühnerbrust

Halbe Zitrone

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

Salz und Pfeffer

1 Suppenlöffel Öl

1 Löffel Kapern



63 °C



2 Stunden

1. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Hühnerbrust salzen und pfeffern. Legen Sie es in den Beutel zusammen mit zwei Scheiben Zitrone, Rosmarin und Thymian ein. Vakuumieren Sie mit Hilfe von Lauben Vacuum Sealer den Beutel. Wenn Sie keine Vakuumierer zur Verfügung haben, benutzen Sie den Zip Lock Beutel, nachdem Eintauchen in das Wasserbad drücken Sie die restliche Luft aus dem Zip Lock Beutel und verschließen es dabei.
3. Sobald das Wasserbad vorbereitet ist, legen Sie den Beutel darin und lassen Sie zubereiten.
4. Nach dem Ablauf der eingestellten Zeit zeigt Ihnen der Lauben Sous Vide Stick, dass die gewünschte Garstufe erreicht ist. Nehmen Sie das Fleisch aus dem Beutel, beseitigen Sie die Kräuter und Zitrone und trocknen Sie es leicht mit Küchenpapier ab.
5. In der erhitzten Pfanne braten Sie das Fleisch beidseitig scharf an.
6. Servieren Sie es mit den Kräutern, Zitrone und Kapern.

05. SCHWEINELENDE MIT ROSMARINGLASUR

500 g Schweinefilet

Halben Apfel Pink Lady
(oder eine andere Sorte),
in Würfel geschnitten

Halbe große Zwiebel,
fein geschnitten

1 Suppenlöffel Butter

Für Rosmaringlasur

3 Zweige Rosmarin

2 geriebene
Knoblauchzehen

¼ Tasse Olivenöl

1 Suppenlöffel Ahornsirup
Eine Prise Salz



57 °C



2,5 Stunden

1. Stellen Sie den Lauben Sous Vide Stick auf 57 °C ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Alle Zutaten für die Glasur zusammen vermengen.
3. Ungefähr ein Drittel der Mischung legen Sie zur Seite. Mit dem Rest der Glasur bestreichen Sie das Fleisch gleichmäßig und salzen Sie das Fleisch.
4. Legen Sie das Fleisch in den Zip Lock Beutel ein, saugen Sie die Luft ab und legen Sie den Beutel in das vorbereitete Wasserbad ein. Kochen Sie es 2,5 Stunden.
5. Nehmen Sie den Beutel mit dem Schweinefilet aus dem Wasserbad heraus. Auf der nicht anhaftenden Pfanne lassen Sie die Butter zergehen.
6. Geben Sie das Filet und braten Sie es in der Butter ca. 60 Sekunden von jeder Seite.
7. Zum Fleisch geben Sie die geschnittenen Äpfel, Zwiebel und den Rest der Glasur hinzu. Erwärmen Sie auf mäßigem Feuer, bis die Zwiebel eine Glasfarbe erhält.
8. Schneiden Sie das Filet in Scheiben auf und übergießen Sie es mit Glasur aus der Pfanne. Servieren Sie es mit der Apfel-Zwiebel-Remoulade.

06. DORSCH AUF INGWER

2 Dorschfilets

Zitronensaft und -schale
(1 Stück)

2 Suppenlöffel frisch
geriebener Ingwer

Salz und Pfeffer

2 Suppenlöffel Extra
Virgin-Olivenöl

Als Dekoration

2 Suppenlöffel frischer Dill
Zitronenscheiben

1. Reiben Sie den Ingwer und die Zitronenschale, die Zitrone auspressen.
2. Zitronensaft und -scheibe, Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer in der Schüssel vermengen.
3. Die Dorschfilets und die Marinade legen Sie zusammen in den Zip Lock Beutel und saugen Sie die überflüssige Luft ab.
4. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick auf 60 °C ein und bereiten Sie das Wasserbad vor.
5. Tun Sie den Zip Lock Beutel in das Wasserbad und kochen Sie es für 45 Minuten.
6. Fertige Filets servieren Sie mit frisch geschnittenem Dill und zieren Sie diese mit Zitronenscheiben.



57 °C



50 Minuten

07. EI BENEDIKT

Für Sauce:

25 g Schalotten

40 g Apfelessig

60 ml Wasser

3 g Salz

20 g Zitronensaft

85 g Eigelb

150 g Butter

Für Eier:

6 Eier

100 g gedünsteter Schinken

Semmeln zum Servieren

Süße Paprika als
Dekoration



65 °C / 70 °C



90 Minuten / 24 Minuten

1. Schneiden Sie Schalotte zuerst in kleine Stücke und geben Sie es in den Topf mit dem Öl hinein. Danach gießen Sie ab und bewahren Sie Essig auf.
2. Wärmen Sie das Wasserbad mit dem Lauben Sous Vide Stick vor – stellen Sie es auf 65 °C und 90 Min ein. Legen Sie alle Zutaten für die Sauce in den Zip Lock Beutel (Essig, Wasser, Salz, Zitronensaft, Eigelb und Butter) und Vakuumieren es. Sobald das Bad vorbereitet ist, legen Sie den Beutel auch mit den Zutaten ins Wasser. Nach Ablauf der eingestellten Zeit nehmen Sie den Beutel aus dem Wasserbad heraus und legen Sie es zur Seite.
3. Bereiten Sie nun das zweite Wasserbad vor (gießen Sie in den Topf neues Wasser ein oder lassen Sie das erste Wasser vollkommen abkühlen) – stellen Sie den Lauben Sous Vide Stick auf 70 °C und 24 Minuten ein. Legen Sie die Eier ein und kochen diese.
4. In der Zwischenzeit öffnen Sie den Beutel mit der zubereiteten Sauce, legen Sie diese in Mixer und mixen Sie glatt.
5. Halbieren Sie die Semmeln und rösten Sie diese von beiden Seiten golden an.
6. Legen Sie darauf eine Scheibe Schinken und braten Sie diese in der Backröhre.
7. Schälen Sie vorsichtig fertige Eier und legen Sie diese auf den Schinken. Übergießen Sie es mit der Sauce.
8. Sie zieren es mit der Paprika und servieren.

08. PILZE

500 g *frische Pilze, sauber
und auf kleinere Stücke
geschnitten*

*Zwei Suppenlöffel
Soyasauce mit niedrigem
Salzinhalt*

2 *Suppenlöffel Extra Virgin
Olivenöl*

1 *Suppenlöffel Weinessig*

Frischer Thymian

Halber Teelöffel Salz

*Halber Teelöffel
schwarzer Pfeffer*

2 *Suppenlöffel Extra Virgin
Olivenöl*

1. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick auf 80 °C ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Rühren Sie die Pilze in der Schüssel mit den anderen Zutaten zusammen, damit diese gleichmäßig werden.
3. Tauchen Sie den Beutel ins Wasser ein und drücken Sie Luft heraus, anschließend ist dieser Beutel vollständig zu verschließen.
4. Die Pilze sind in 30 Minuten fertig und Sie können sie sofort servieren.

 80 °C

 40 Minuten

09. RIPPEN

2-4 *kurze Rindfleischrippen*

Seesalz

Schwarzer Pfeffer

Trockener Knoblauch

Thymian

Avocadoöl



80 °C



24 Stunden

1. Stellen Sie den Lauben Sous Vide Stick auf 73 °C ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Die Rippen reichlich salzen, pfeffern und mit Knoblauchgewürz und Thymian bestreuen.
3. Die Rippen mit Hilfe von Lauben Vacuum Sealer vakuumieren. Wenn Sie keine Vakuumeinrichtung zur Verfügung haben, benutzen Sie den Zip Lock.
4. Tauchen Sie den Beutel ins Wasser ein und drücken Sie Luft heraus, anschließend ist dieser Beutel vollständig zu verschließen. Kochen Sie 24 Stunden.
5. Nach dem Kochzeitablauf nehmen Sie den Beutel aus dem Wasserbad heraus. Nehmen Sie die Rippen heraus und trocknen Sie diese mit Küchenpapier ab. Den im Beutel übriggebliebenen Saft aus Fleisch legen Sie zur Seite.
6. Den Fleischsaft reduzieren Sie im Topf durch langsames Kochen.
7. Erhitzen Sie die Pfanne auf mittlere Temperatur und geben Sie Avocadoöl hinzu.
8. Braten Sie die Rippen in der Pfanne, drehen Sie jede 15 Sekunden, insgesamt ungefähr eine Minute.
9. Geben Sie in die Pfanne Butter und eine Prise von Ihrem Lieblingsgewürz oder Kräutern und lassen Sie noch 30 Sekunden zusammen erwärmen.
10. Fertige Rippen übergießen Sie mit dem reduzierten Fleischsaft und servieren es.

10. POT DE CREME - WEISSE UND BITTERE SCHOKOLADE MIT MAKADAM-NUSS

Zutaten für die Dunkel-Schokolade-Variante

Halbe Tasse Milch
 $\frac{2}{3}$ Tasse Sahne
4 Eigelb
120 ml dunkle Schokolade
2 Suppenlöffel Zucker
Eine Prise Salz
Schokoladenraspeln als Dekoration

Zutaten für die Weiß-Schokoladen-Variante

Halbe Tasse Milch
 $\frac{2}{3}$ Tasse Sahne
4 Eigelb
120 ml weiße Schokolade
2 Suppenlöffel Zucker
Eine Prise Salz
Klein gemachte Makadam-Nüsse als Dekoration

 82 °C

 65 Minuten

1. Stellen Sie Lauben Sous Vide Stick auf 82 °C ein und lassen Sie das Wasserbad vorwärmen.
2. Erwärmen Sie in der Kasserolle auf mäßiger Hitze Milch und Sahne. Sobald die Mischung zu kochen beginnt, entfernen Sie es von der Hertplatte und unter ständigem Rühren geben Sie die Schokolade dazu. Rühren Sie, bis die Schokolade geschmolzen wird.
3. In einer Schüssel verrühren Sie mit dem Schneebesen Eigelb, Zucker und einer Prise Salz. Geben Sie die Schokoladenmischung hinzu und rühren Sie langsam, bis beide Mischungen verbunden werden. Lassen Sie die Mischung ungefähr 30 Minuten abkühlen.
4. Gießen Sie die Mischung in kleine Gläser und verschließen Sie diese locker mit Deckeln. Kochen Sie 45 Minuten im Wasserbad.
5. Mit einer Zange nehmen Sie vorsichtig die Gläser aus dem Wasserbad heraus und lassen Sie sie auf dem Küchenschrank gut auskühlen.
6. Platzieren Sie die Gläser in den Kühlschrank, wo diese mindestens 4 Stunden gekühlt werden.
7. Öffnen Sie den Glasdeckel und dekorieren Sie es.

01. FILET MIGNON

2× *Filet mignon*

Sea salt

Black pepper

Avocado oil

Rosemary



<i>rare</i>	50 – 53 °C
<i>medium-rare</i>	54 – 57 °C
<i>medium</i>	58 – 63 °C
<i>medium-well</i>	63 – 68 °C
<i>well done</i>	69 °C



1-2 hours

depending on the thickness of the steak; approx. 2.5 high steak – 1 hour, 5 cm high steak – 2 hours

1. You can marinate the filet mignon the day before, but this isn't necessary.
2. Preheat the water bath to the correct temperature for your preferred finished steak (see table). Fillet mignon is a high-quality meat and therefore it isn't necessary to cook it for too long – it tastes best when medium rare.
3. Add salt, pepper, and put the steaks in the zip lock bag. There may be more than one, but they must not overlap. Then add rosemary or other aromatic herbs.
4. Immerse the bag in water and use your hands to push all the air out, then fully close it.
5. Leave the bag in the water bath according to the set cooking time (see table).
6. After the set time has elapsed, the Lauben Sous Vide Stick will notify you that it's done. Remove the steaks from the bag and lightly dry with a paper towel.
7. In a pan with hot avocado oil, fry in both sides for no more than a minute. Steaks are already made all over the width, this will just give it colour and a crispy crust.
8. You can then drizzle the finished steaks with the remaining sauce from the pan.

02. BEEF TENDERLOIN WITH PORT WINE AND GARLIC

1 kg beef tenderloin

1 tablespoon of salt

black pepper

2 tablespoons of vegetable oil

2 tablespoons of butter

Half a mug of port wine

4 – 5 garlic cloves

*5 – 6 sprigs of fresh thyme,
plus a little extra to
decorate it on the plate*



rare 56 °C

medium-rare 60 °C

medium-well 65 °C

well done 75 °C



2.5 hours

1. Set the Lauben Sous Vide Stick to the correct temperature for your preferred finished beef tenderloin (see table) and let the water bath preheat.
2. Meanwhile prepare the tenderloin – salt and pepper the meat. Heat 1 tablespoon of oil and fry the meat in a pan on each side for 1 minute. Then allow to cool slightly.
3. In the meantime, prepare the sauce: While the pan is still hot, add the butter and garlic and fry till the garlic is a golden colour (about 1 minute). Then add the port wine and mix everything; remove the wine from the hotplate as soon as it starts bubbling.
4. Once the sauce and meat have cooled a little (it may still be warm but not boiling), put the meat in a zip lock bag, you can also pour the sauce in there too. Add thyme sprigs.
5. Place the bag in the water and use your hands to push all the air out, then fully close the bag.
6. Leave the meat in a water bath for 2.5 – 3 hours.
7. Remove the meat from the bag and dry it lightly with a paper towel.
8. Now fry the meat on the pan again on both sides (one minute on each side) to create a crispy crust. Then allow the food to cool on the cutting board.
9. Pour the sauce from the bag into the pan, discard the thyme. Cook in a pan for about a minute.
10. Cut the beef into slices and serve with the sauce.

03. BURGER

800 g *freshly ground beef*

Salt and pepper

1 tablespoon of vegetable oil

4 cheese slices

4 hamburger buns, lightly browned

Other ingredients to taste – salad, tomatoes, pickled cucumbers, ketchup...



<i>rare</i>	46 – 51 °C
<i>medium-rare</i>	51 – 54 °C
<i>medium</i>	54 – 58 °C
<i>medium-well</i>	59 – 62 °C
<i>well done</i>	63 – 68 °C



40 minutes – 2.5 hours

1. Using the Lauben Sous Vide Stick, preheat the water bath according to the table.
2. Divide the meat into four equal pieces and shape them into burgers, size them according to the bread you're using. Richly salt and pepper.
3. Place each burger in a separate bag and immerse it in water and push all air out, then fully close.
4. Once the water bath is heated to the temperature you selected, place all the burgers in the bag into the bath.
5. After the set time has elapsed, the cooker will notify you that it's done. Remove the burgers from the bag, dry lightly with a paper towel and allow to cool to room temperature. You have two options to finish the burgers – in a pan or on a grill.
6. On a grill – grill quickly on one side for about a minute (but be careful not to let the meat touch the flames), turn over and place a slice of cheese on top. Grill again for about a minute, during which time the cheese should soften. Place the burgers in the prepared breads and add other ingredients to your liking.
7. In a frying pan – fry in a hot pan on one side for about a minute, turn over and place a slice of cheese on top. Fry on the other side for about a minute, during which time the cheese should soften. Place the burgers in the prepared bread and add other ingredients to your liking.

04. CHICKEN BREAST WITH LEMON

2 *chicken breasts*

½ *lemon*

2 *sprigs of rosemary*

2 *sprigs of thyme*

Salt and pepper

1 *spoon of oil*

1 *teaspoon of capers*



63 °C



2 hours

1. Set the Lauben Sous Vide Stick and let the water bath preheat.
2. Salt and pepper the chicken breasts. Put them in the bag along with two slices of lemon and a sprig of rosemary and thyme. Vacuum with Lauben Vacuum Sealer. If you don't have the vacuum, use a zip lock bag and push the air out by immersing it in water and then close it.
3. Once the water bath is ready, put the bag in and leave it cook.
4. After the set time has elapsed, the cooker will warn you. Remove the meat from the bag, remove the herbs and lemon and dry lightly with a paper towel.
5. In a hot pan, fry on both sides to colour for a maximum of one minute.
6. Serve on a plate with herbs, lemon and capers.

05. PORK TENDERLOIN WITH ROSEMARY GARLIC MAPLE GLAZE

0,5 kg *pork tenderloin*

½ pink lady apple (or other variety), diced

½ large onion, finely cut

1 spoon of butter

The rosemary glaze:

3 sprigs of rosemary

2 wiped garlic cloves

¼ a cup of olive oil

1 spoon of maple syrup

Pinch of salt



57 °C



2.5 hours

1. Set the Lauben Sous Vide Stick to 57 °C and let the water bath preheat.
2. Mix all ingredients for glaze together in a food processor.
3. Set approximately one third of the mixture aside. Brush the meat evenly with the rest of the glaze and sprinkle with salt.
4. Place the meat in the zip lock bag, extract the air and place the bag in the prepared water bath. Boil for 2.5 hours.
5. Remove the bag from the water bath. Melt the butter in a non-stick pan and heat until it starts to sputter.
6. Add the meat and cook it in the butter for approximately 60 seconds on each side.
7. Add sliced apples, onions and the rest of the glaze to the meat. Heat on low heat until the onion glazes.
8. Cut the meat into slices and pour the glaze from the pan over it. Serve with apple-onion remoulade.

06. LEMON GINGER COD

2 cod fillets

*Juice and peel from one
lemon*

2 tablespoons of freshly
grated ginger

Salt and pepper

2 tablespoons of extra
virgin olive oil

For decoration:

2 tablespoons of fresh dill

Lemon slices



57 °C



50 minutes

1. Grate the ginger and lemon peel, squeeze the juice from the lemon
2. Mix the juice and zest of lemon, ginger, olive oil, salt and pepper in a bowl to join all ingredients together.
3. Place the cod fillets together with the marinade in the zip lock bag and remove the excess air.
4. Set the Lauben Sous Vide Stick to 60 °C and prepare a water bath.
5. Place the zip lock bag with cod in the water bath and cook for 45 minutes.
6. Serve the finished fillets with freshly chopped dill and decorate with lemon slices.

07. EGGS BENEDICT

For the sauce:

25 g shallots

40 g apple cider vinegar

60 g water

3 g salt

20 g lemon juice

85 g yolk

150 g butter

For the eggs:

6 eggs

100 g steamed ham

Breads for final serving

*Sweet pepper for
decoration*



65 °C / 70 °C



90 minutes / 24 minutes

1. First of all, chop the shallots finely and place in a saucepan with vinegar, allow to soak. Then drain and store the vinegar.
2. Preheat water bath with Lauben Sous Vide Stick – set 65 °C and 90 min. Put all sauce ingredients (vinegar, water, salt, lemon juice, yolk and butter) in a vacuum bag and vacuum. Once the bath is ready, place the bag of ingredients in the water. After the set time has elapsed, remove the bag from the bath and set it aside.
3. Now prepare a second water bath (fill the pot with new water or let the first one cool completely) – set the cooker to 70 °C and 24 minutes. Place the eggs and let them boil.
4. In the meantime, open the bag with the prepared ingredients for the sauce, place in a blender and mix until smooth.
5. Cut the bread in half and lightly fry it on both sides until golden.
6. Place a slice of ham on it and bake it in the oven.
7. Carefully peel the finished eggs and place them on slices of ham on breads. Pour over the sauce.
8. Decorate the top with pepper and serve.

08. MUSHROOMS

*500 g of fresh mushrooms,
cleaned and sliced into
smaller pieces*

*2 tablespoons of soy
sauce with low salt
content*

*2 tablespoons of extra
virgin olive oil*

*1 tablespoon of wine
vinegar*

Fresh thyme

½ teaspoon of salt

*½ teaspoon of black
pepper*

*2 tablespoons extra virgin
olive oil*

1. Set the Lauben Sous Vide Stick to 80 °C and let the water bath preheat.
2. Mix the mushrooms in a bowl with the other ingredients so that they're coated evenly.
3. Transfer the mixture to the zip lock bag and remove excess air by immersing it in water. Close the bag and place in the water bath.
4. The mushrooms are ready after 30 minutes and can be served immediately.



80 °C



40 minutes

09. SHORT RIBS

2-4 short beef ribs

Sea salt

Black pepper

Dried garlic

Thyme

Avocado oil



80 °C



24 hours

1. Set the Lauben Sous Vide Stick to 73 °C and preheat the water bath.
2. Salt the ribs, add pepper and dried garlic and thyme.
3. Vacuum the ribs with Lauben Vacuum Sealer. If you don't have the vacuum, use a zip lock bag to expel the air by immersing it in water.
4. Close the bag and place it in the water bath. Cook for 24 hours.
5. After cooking time, remove the bag from the water bath. Pull out the ribs and dry them with a kitchen towel. Put aside the juice left from the meat in the bag.
6. Reduce meat juice in a pan by slow cooking.
7. Heat the cast iron pan to medium temperature and add avocado oil.
8. Fry the ribs in the pan, turn every 15 seconds for a total of about a minute.
9. Add the butter and a little pinch of your favourite spices or herbs to the pan and allow to heat for 30 seconds.
10. Serve the ready-made ribs with reduced meat juice.

10. POT DE CREME WHITE AND DARK CHOCOLATE WITH MACADAMIA NUTS

Ingredients for dark chocolate variant:

*½ cup of milk
⅔ cup of cream
4 egg yolks
120 ml dark chocolate
2 tablespoons of sugar
Pinch of salt
Chocolate shavings for decoration*

Ingredients for white chocolate variant:

*½ cup of milk
⅔ cup of cream
4 egg yolks
120 ml white chocolate
2 tablespoons of sugar
Pinch of salt
Chopped macadamia nuts for decoration*

1. Set the Lauben Sous Vide Stick to 82 °C and preheat the water bath.
2. Heat the milk and cream in a saucepan over low heat. Once the mixture has boiled, remove from the plate and add chocolate while stirring. Stir until completely dissolved.
3. Whisk the egg yolks in a bowl with sugar and a pinch of salt. Add the chocolate mixture and stir slowly until the two mixtures blend. Allow the mixture to cool for about 30 minutes.
4. Pour the mixture into small jars and close the lids loosely. Boil in a water bath for 45 minutes.
5. Using a pair of tongs, carefully remove the jars from the water bath and allow them to cool on the kitchen counter.
6. Then move the jars into the refrigerator for at least 4 hours of cooling.
7. Open the lid of the jar and decorate.

 82 °C

 65 minutes

01. FILET MIGNON

2× filet mignon
mořská sůl
černý pepř
avokádový olej
rozmarýn



rare	50 – 53 °C
medium-rare	54 – 57 °C
medium	58 – 63 °C
medium-well	63 – 68 °C
well done	69 °C



1-2 hodiny

Podle tloušťky steaku;
cca 2,5 cm vysoký steak – 1 hodina
5 cm vysoký steak – 2 hodiny

1. Filet mignon můžete naložit den předem, nutné to ale není.
2. Předehřejte vodní lázeň na teplotu dle vámi preferované finální úpravy steaku (viz tabulka). Filet mignon je velmi kvalitní maso, a proto není nutné nechávat vařit příliš dlouho – nejlépe chutná medium rare.
3. Bohatě osolte, opepřete, a vložte steak do zip lock sáčku. Může jich tam být i více, ale nesmí se překrývat. Následně přidejte rozmarýn či jiné aromatické bylinky.
4. Ponořte sáček do vody a pomocí rukou z něj vytlačte všechn vzduch, následně plně uzavřete.
5. Sáček nechte ve vodní lázni dle nastavené délky vaření (viz tabulka).
6. Po uplynutí nastaveného času vás Lauben Sous Vide Stick upozorní, že je hotovo. Vydělejte steaky ze sáčku a papírovou utěrkou lehce osušte.
7. Na pánvi s rozpáleným avokádovým olejem potom zprudka opečte z obou stran, ne déle než minutu. Steaky jsou již po celé šířce udělané, tímto jim pouze dodáte barvu a křupavou kůrku.
8. Hotové naservírované steaký poté můžete na talíři pokapat zbylou šťávou z pánve.

02. HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ NA PORTSKÉM A ČESNEKU

1 kg *hovězí svíčková*

1 *polévková lžíce soli*

černý pepř

2 *polévkové lžíce
rostlinného oleje*

2 *polévkové lžíce másla*

$\frac{1}{2}$ *hrnku portského vína*

4 – 5 *stroužků česneku*

5 – 6 *snítek čerstvého
tymiánu, plus nějaké
navíc na ozdobu na talíři*



rare 56 °C

medium-rare 60 °C

medium-well 65 °C

well done 75 °C



2,5 hodiny

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick na teplotu dle Vámi preferované finální úpravy svíčkové (viz tabulka) a nechte předehřívát vodní lázeň.
2. Mezitím zatáhněte svíčkovou – maso osolte a opepřete. Na pánvi rozpalte 1 lžíci oleje a svíčkovou na ní opečte z každé strany 1 minutu. Poté nechte lehce vychladnout.
3. Mezitím si připravte omáčku: Dokud je pánve ještě horká, přidejte máslo a česnek a opékejte, dokud česnek nezíská zlatou barvu (cca 1 minutu). Poté přidejte portské víno a vše smíchejte; jakmile víno začne probublávat, odstavte z plotny.
4. Jakmile omáčka i maso lehce zchladnou (může být stále teplé, ale ne vařící), vložte maso do zip lock sáčku, do kterého nalijete i omáčku. Přidejte i snítky tymiánu.
5. Vložte sáček do vody a pomocí rukou z něj vytlačte všechnen vzduch, následně sáček plně uzavřete.
6. Nechte maso ve vodní lázni 2.5 – 3 hodiny.
7. Vyjměte maso ze sáčku a pomocí papírové utěrky lehce osušte.
8. Nyní opět rychle opečte svíčkovou na pánvi z obou stran (z každé strany minutu) – tím vytvoříte křupavou kůrku. Poté nechte pokrm zchladnout na prkénku vedle.
9. Na pánve vylijte omáčku ze sáčku, tymián vyhodte. Nechte vařit na pánvi zhruba minutu.
10. Nakrájejte svíčkovou na plátky a servírujte spolu s omáčkou.

03. BURGER

800 g čerstvě umletého
hovězího

sůl a pepř

1 polévková lžíce
rostlinného oleje

4 plátky sýra

4 hamburgerové bulky,
lehce opečené

Další přísady dle chuti –
salát, rajčata, nakládané
okurky, kečup...



rare	46 – 51 °C
medium-rare	51 – 54 °C
medium	54 – 58 °C
medium-well	59 – 62 °C
well done	63 – 68 °C



40 minut – 2,5 hodiny

1. Pomocí Lauben Sous Vide Stick předehejte vodní lázeň dle tabulky.
2. Maso rozdělte na čtyři stejné díly a vytvarujte každý z nich do tvaru buregru, velikost podle pečiva, které máte připravené. Bohatě osolte a opeřete.
3. Vložte každý burger do zvláštního sáčku a ponořením do vody z něj vytlačte všechen vzduch, pak teprve plně uzavřete.
4. Jakmile je vodní lázeň zahřátá na vámi zvolenou teplotu, vložte do ní všechny burgery v sáčcích najednou.
5. Po uplynutí nastavené doby vás vaříč upozorní, že je hotovo. Vyjměte burgery ze sáčku, lehce osušte papírovou utěrkou a nechte zchladnout na pokojovou teplotu. Máte dvě možnosti, jak burgery dokončit – na pánvi či na grilu.
6. Na grilu – zprudka ogrilujte z jedné strany asi jednu minutu (ale pozor, aby se masa nedotýkaly plameny), obraťte a na již opečenou stranu položte plátek sýra. Grilujte opět asi minutu, během té doby by měl sýr změkknout. Položte burgery do připravených housek a přidejte další suroviny dle vaší chuti.
7. Na pánvi – opečte na rozpálené pánvi z jedné strany asi minutu, obraťte a na již opečenou stranu položte plátek sýra. Opečte i z druhé strany opět asi minutu, během té doby by měl sýr změkknout. Položte burgery do připravených housek a přidejte další suroviny dle vaší chuti.

04. KUŘECÍ PRSA S CITRONEM

2 kuřecí prsa

½ citronu

2 snítky rozmarýnu

2 snítky tymiánu

sůl a pepř

1 polévková lžíce oleje

1 lžička kaparů



63 °C



2 hodiny

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick a nechte předeheřovat vodní lázeň.
2. Osolte a opepřete kuřecí prsa. Vložte do sáčku spolu s dvěma plátky citronu a snítkou rozmarýnu a tymiánu. Zavakuujte pomocí Lauben Vacuum Sealer. Pokud nemáte vakuovačku, použijte zip lock sáček, ze kterého vytlačíte vzduch ponořením do vody a následně uzavřete.
3. Jakmile je vodní lázeň připravená, vložte sáček dovnitř a nechte připravovat.
4. Po uplynutí nastavené doby vás vaříč upozorní. Vyjměte maso ze sáčku, odstraňte bylinky a citron a lehce osušte papírovou utěrkou.
5. Na rozpálené pánvi zprudka opečte z obou stran pro získání barvy, maximálně minutu.
6. Naservírujte na talíř s bylinkami, citronem a kapary.

05. VEPŘOVÁ PANENKA S ROZMARÝNOVOU GLAZUROU

0,5 kg vepřové panenky

*½ jablka pink lady
(nebo jiné odrůdy),
nakrájeného na kostičky*

*½ velké cibule,
na jemno*

*1 polévková
lžíce másla*

Na rozmarýnovou glazuru:

3 snítky rozmarýnu

2 utřené stroužky česneku

¼ hrníčku olivového oleje

*1 polévková lžíce
javorového sirupu*

špetka soli



57 °C



2,5 hodiny

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick na 57 °C a nechte přehřívát vodní lázeň.
2. Všechny ingredience na glazuru společně rozmixujte v kuchyňském robotu.
3. Zhruba jednu třetinu směsi si odložte stranou. Zbytkem glazury rovnoměrně potřete maso a posolte.
4. Maso vložte do zip lock sáčku, odsajte vzduch a vložte sáček do připravené vodní lázně. Vařte 2,5 hodiny.
5. Vyjměte sáček s panenkou z vodní lázně. Na nepřilnavé pánvi rozpustte máslo a zahřívejte, dokud nezačne prskat.
6. Přidejte panenku a opékejte jí na másle přibližně 60 sekund z každé strany.
7. Do pánve k masu přidejte nakrájená jablka, cibuli a zbytek glazury. Zahřívejte na mírném ohni, dokud cibule nezesklovatí.
8. Panenku nakrájejte na plátky a přelijte glazurou z pánve. Podávejte s jablekovo-cibulovou remuládou.

06. TRESKA NA ZÁZVORU

2 filety z tresky

šťáva a kůra z jednoho
citronu

2 polévkové lžíce čerstvě
nastrouhaného zázvoru

sůl a pepř

2 polévkové lžíce extra
panenského olivového
oleje

Na ozdobu:

2 polévkové lžíce
čerstvého kopru
plátky citronu

1. Nastrouhejte zázvor a citronovou kůru, z citronu vymačkejte šťávu
2. Šťávu a kůru z citronu, zázvor, olivový olej, sůl a pepř pořádně promíchejte v mísičce, aby se všechny ingredience spojily.
3. Tresčí filety spolu s marinádou vložte do zip lock sáčku a odsajte přebytečný vzduch.
4. Lauben Sous Vide Stick nastavte na 60 °C a připravte vodní lázeň.
5. Do vodní lázně umístěte zip lock sáček s treskou a vařte 45 minut.
6. Hotové filety podávejte s čerstvě nakrájeným koprem a dozdobte plátky citronu.



57 °C



50 minut

07. VEJCE BENEDIKT

Na omáčku:

25 g šalotka

40 g jablečný ocet

60 g voda

3 g sůl

20 g citronová šťáva

85 g žloutek

150 g máslo

Na vejce:

6 vajec

100 g dušená šunka

bulky k servírování

sladká paprika na

ozdobu



65 °C / 70 °C



90 minut / 24 minut

1. Nejprve nasekejte šalotku nadrobno a dejte do kastrůlku s octem, nechte nasáknout. Poté scedte a ocet uschovejte.
2. Předehejte si vodní lázeň pomocí Lauben Sous Vide Stick – nastavte 65 °C a 90 min. Do vakuového sáčku vložte všechny ingredience na omáčku (ocet, voda, sůl, citronová šťáva, žloutek a máslo) a zavakuujte. Jakmile je lázeň připravená, vložte sáček i s ingrediencemi do vody. Po uplynutí nastaveného času vyjměte sáček z lázně a odložte stranou.
3. Nyní si připravte druhou vodní lázeň (nastavte do hrnce novou vodu nebo nechte tu první úplně vychladnout) – vařič nastavte na 70 °C a 24 minut. Vložte vejce a nechte vařit.
4. Mezitím otevřete sáček s připravenými surovinami na omáčku, vložte do mixéru a rozmixujte do hladka.
5. Rozkrojte pečivo napůl a lehce je z obou stran opečte do zlatova.
6. Položte na ně plátek šunky a celé zapečte v troubě.
7. Opatrně oloupejte hotová vejce a položte na plátky šunky na houskách. Polejte omáčkou.
8. Navrch ozdobte paprikou a podávejte

08. HOUBY

500 g čerstvých hub,
očištěných
a nakrájených na menší
kousky

2 polévkové lžíce sójové
omáčky s nízkým
obsahem soli

2 polévkové lžíce extra
panenského olivového
oleje

1 polévková lžíce vinného
octa

čerstvý tymián

½ čajové lžičky soli

½ čajové lžičky černého
pepře

2 polévkové lžíce extra
panenského olivového
oleje

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick na 80 °C a nechte předehřívát vodní lázeň.
2. Houby v misce promíchejte s ostatními ingrediencemi tak, aby se pěkně rovnoměrně obalily.
3. Směs přemístěte do zip lock sáčku a ponořením do vody z něj odsajte přebytečný vzduch. Sáček uzavřete a umístěte do vodní lázně.
4. Houby jsou hotové po 30 minutách a můžete je ihned servírovat.

 80 °C

 40 minut

09. ŽEBÍRKA

2–4 *krátká hovězí žebra*

mořská sůl

černý pepř

sušený česnek

tymián

avokádový olej



80 °C



24 hodin

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick na 73 °C a nechte přehřívát vodní lázeň.
2. Žebra štědře osolte, opepřete a posypejte česnekovým kořením a tymiánem.
3. Žebírka zavakuujte pomocí Lauben Vacuum Sealer. Pokud vakuovačku nemáte, použijte zip lock sáček, ze kterého vytlačíte vzduch ponořením do vody.
4. Uzavřete sáček a vložte jej do vodní lázně. Vařte 24 hodin.
5. Po uplynutí doby vaření vyjměte sáček z vodní lázně. Žebírka vytáhněte a osušte kuchyňskou utěrkou. Šťávu z masa, co zbyla v sáčku si dejte stranou.
6. Šťávu z masa zredukujte v kastrůlku pomalým vařením.
7. Litinovou pánev rozehřejte na střední teplotu a přidejte avokádový olej.
8. Na pánvi opečte žebra, otáčejte každých 15 sekund, celkem asi minutu.
9. Do pánve přidejte máslo a klidně špetku vašeho oblíbeného koření nebo bylinek a nechte ještě 30 sekund společně zahřívát.
10. Hotová žebírka podávejte přelítá zredukovanou masovou šťávou.

10. POT DE CREME - BÍLÁ A HOŘKÁ ČOKOLÁDA S MACADAMOVÝMI OŘECHY

Ingredience na variantu z tmavé čokolády:

½ hrnku mléka

⅔ hrnku smetany

4 žloutky

120 ml tmavé čokolády

2 polévkové lžíce cukru

špetka soli

*čokoládové hoblinky na
ozdobu*

Ingredience na variantu z bílé čokolády:

½ hrnku mléka

⅔ hrnku smetany

4 žloutky

120 ml bílé čokolády

2 polévkové lžíce cukru

špetka soli

*nasekané makadamové
ořechy na ozdobu*

1. Nastavte Lauben Sous Vide Stick na 82 °C a nechte předeheřivat vodní lázeň.
2. V kastrůlku na mírném ohni zahřejte mléko a smetanu. Jakmile se začne směs vařit, sundejte z plotny za stálého míchání přidejte čokoládu. Míchejte, dokud se úplně nerozpustí.
3. V míse metličkou utřete žloutky s cukrem a špetkou soli. Přidejte čokoládovou směs a pomalu míchejte, dokud se obě směsi nespojí. Směs nechte asi 30 minut chladnout.
4. Směs přelijte do malých skleniček a volně uzavřete víčky. Vařte 45 minut ve vodní lázni.
5. Pomocí kleští opatrně vyjměte skleničky z vodní lázně a nechte je na kuchyňské lince pořádně vychladnout.
6. Poté skleničky přesuňte do lednice, kde jim dopřejte alespoň 4 hodiny chlazení.
7. Otevřete víčko skleničky a dozdobte.

 82 °C

 65 minut

Anmerkungen / notes / poznámky





Lauben The Right Way.



www.lauben.com

Lauben
by TIGMON GmbH