

Mariettas Steam-Ratgeber live: Rezept Auberginen-Tatar «Light»

Welch herrliche Sommerzeit, so lässt es sich gut in der Schweiz leben ...

Hallo Steamies ... werte Kunden

Ich bringe Euch wieder mal einen Tipp vorbei ... mein neustes Rezept Auberginen-Tatar «Light», an welchem ich herumgetüfelt habe, ein ideales Rezept zum Vorbereiten.

Ich mag es nicht, wenn Gemüse von Öl durchtränkt ist. Die wunderbare Garmethode «Sous-vide» kam mir hier zugute. Ich schälte die Aubergine und schnitt sie in ½ cm Scheiben. Um die Bitterstoffe aus der Frucht herauszuspülen, liess ich die gesalzene Scheiben noch 20 Minuten durchziehen. Die gut abgetrockneten Scheiben legte ich in einen Vakuumbutel, zusammen mit einem Thymianzweig und gerösteten Knoblauchscheibchen. Nach dem Vakuumieren gings ab ins «Sous-vide» Dampfbad. Mit Dämpfen 85 °C garte ich die Aubergine Sous-vide während 45 Minuten Die ausgekühlten Auberginen-Scheiben schnitt ich in kleine Würfel. Gemischt und gewürzt habe ich das Auberginen-Tatar ... als wenn's ein Rinds-Tatar wär. Super ... dieses Tatar kommt mit wenig Öl aus.

Falls Ihr nun platzt vor Neugier ... an meinem Vortrag «Sous-vide» bei uns im Geschäft erfahrt Ihr mehr.

«Steam-Ratgeber live»! Nachstehende Links führen Euch – zur Anmeldung für den Kochworkshop «Steam & Sous-vide» in Scuol und für den Vortrag «Sous-vide» in Rapperswil – zur aktuellen Agenda für Profi-Beratung Steamerzubehör & Vakuum-Anlagen – zum Online-Shop Steamerzubehör

<https://steamratgeber.ch/kochworkshop/anmelden.html>

<https://steamratgeber.ch/ratgeber/anmelden.html> Freitagabend 23. Oktober hat es noch freie Plätze

<https://steamratgeber.ch/ratgeber/agenda.html>

<https://steamratgeber.ch/shop.html>

Nun wünsche ich Euch eine gute Zeit.

Herzlichst grüesst Euch

Marietta Elsener

Steam-Ratgeber & Buchautorin

von «*Aus Liebe zum Dampf*»

ELSENER MESSERSCHMIED AG

Kluggasse 8640 Rapperswil / Tel. 055 211 11 94 info@steamratgeber.ch

PS: Am nächsten Wochenende, Samstag 29. und Sonntag 30. August sind Felix und ich im Laden an der Front und begeistern für unsere praktischen und nachhaltigen Produkte.

