

Sous-vide garen

Nahrungsmittel im Plastiksack garen. Sinn oder Unsinn?



Was auf den ersten Blick etwas befremdend wirkt, hat durchaus Vorteile und zwar – trotz Plastiksack – auch ökologische.

Technik des Sous vide garens

Sous vide bedeutet unter Vakuum garen. Mit dieser Technik lassen sich Fleisch, Fisch und Gemüse zart garen. Sous-vide-garen kann aber noch mehr. Nahrungsmittel lassen sich perfekt aromatisieren und auch haltbar machen. Vakuumierte und gegarte Nahrungsmittel können länger aufbewahrt werden und später portionenweise fertiggestellt werden.

Durch das Vakuumieren erhalten die Lebensmittel eine schützende Hülle. Ziel ist, mit dem Dampfgaren unter Luftausschluss, die natürlichen Aromen, die wertvollen Inhaltsstoffe und die frischen Farben bestmöglich zu erhalten.

Darüber hinaus schon das Vakuumgaren die Textur. Ein Fisch beispielsweise wird nicht mehr zerfallen, bei Fleisch ist der Gewichtsverlust geringer als bei konventionellen Kochtechniken.

Vorbereitung

- Zwingend frische, einwandfreie Lebensmittel verwenden
- Fleisch, Fisch erst kurz vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen

Das Befüllen und Vakuumieren der Beutel

- Nur Beutel verwenden, die für das Sous vide Garen geeignet sind.
- Vor dem Einfüllen den Beutelrand nach aussen stülpen, so bleiben Rand und ganzer Beutel sauber.
- Die Zutaten müssen im Beutel nebeneinander und nicht übereinander liegen (flache, gleichmässig gefüllte Beutel), damit alle Zutaten die gleiche Temperatur erlangen können.
- Das Einfüllen von Flüssigkeit ist nicht bei jedem Vakuumiergerät gleich einfach. Gebrauchsanweisung des Herstellers unbedingt lesen und befolgen.
- Wenn sich das Gerät nicht für Flüssigkeiten eignet, ersetzt man Öl mit einem Stück Butter. Marinaden, Bouillon, Fonds, Saucen werden vor dem Vakuumieren



im Eiswürfelbehälter eingefroren. So kann die – jetzt gefrorene - Flüssigkeit problemlos vakuumiert werden. Der gefrorene Würfel schmilzt während des Garens.

- Eine Flüssigkeit sollte man immer nur leicht vakuumieren und nur, wenn das Gerät dies zulässt.

Zubereitung

- Die Garzeiten für Fisch, Fleisch und Geflügel sind bedeutend länger als beim konventionellen Kochen und schwanken je nach Qualität, Gewicht und Volumen. Fast alle Gerichte benötigen doppelt so lange Garzeiten wie beim konventionellen Kochen.
- Als Faustregel gilt: Je niedriger die Temperatur desto länger die Garzeit, je frischer und jünger das Produkt, desto weniger Garzeit ist notwendig.

Nach dem Sous-vide garen

- Beutel über einem Gefäss aufschneiden, so dass der entstandene Saft aufgefangen werden kann. Je nach Lebensmittel kann der Saft weiterverwendet werden.
- Fleisch nach dem Garen unter dem Grill des Backofens oder in der Bratpfanne erhitzen. Dadurch entwickeln sich feine Röststoffe und das Fleisch wird schön heiss.

Geräte

Vakuumiergeräte

Es lassen sich vom einfachsten handbetriebenen Vakuumiergerät bis zum Profigerät unterschiedliche Lösungen finden.



Preisgünstiges, batteriebetriebenes Hand-Vakuumiergerät.

Der mit Flüssigkeit gefüllte Beutel hängt am Rand der Arbeitsfläche. So wird die Flüssigkeit weniger angesogen.

Sous vide Geräte



Mobiles Sous-vide-Gerät

Das Gerät funktioniert unabhängig von der Kochplatte (Tauchsiederprinzip). Die Temperatur kann gradgenau eingestellt werden. Es wird eine grosse Pfanne von ca. 20 cm Höhe benötigt.

Alternativ und sehr einfach lassen sich vakuumverpackte Lebensmittel im Dampfgarprogramm des Combisteamers garen.

Rezept zum Ausprobieren

Gefülltes Pouletbrüstli

4	Stk.	Pouletbrüstli
80	g	Pfeffer-Cantadou
50	g	Rohschinken in feinen Streifen
4	Tranchen	Rohschinken oder Landrauchschinken
3	El	Kresse
50	g	getrocknete Tomaten, fein gehackt
		Salz, Pfeffer

Bratfett

Zubereitung

- Frischkäse mit dem in Streifen geschnittenen Rohschinken, der Kresse und den Dörrtomaten mischen.
- Pouletbrüstli längs aufschneiden, so dass das Brüstli aufgeklappt werden kann.
- Je $\frac{1}{4}$ der Füllung ins Pouletbrüstli geben, die gefüllten Brüstli mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Tranche Rohschinken umwickeln.
- In einen Vacuumiersack geben und während 60 Minuten bei 65°C dämpfen.
- Wenn das gegarte Pouletbrüstli zu einem späteren Zeitpunkt serviert werden soll, die Pouletbrüstli sofort im eiskalten Wasser abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Vor dem Servieren in einer Bratpfanne Öl erhitzen, Poulet ca. 10 Minuten braten, servieren.

