

Sous Vide Garen

(Sous Vide)

Vorbemerkungen:

Damit Sous-Vide-Gerichte gelingen, ist es hilfreich, die Antworten zu den folgenden 10 Fragen zu kennen:

(1) Was sind die grundlegenden Arbeitsschritte?

Das Gargut wird vorbereitet und mit einem Vakuuminierer eingeschweißt. Das Sous-Vide-Gerät wird mit Wasser befüllt und auf die gewünschte Temperatur vorgeheizt. Nachdem diese erreicht ist, werden der oder die Beutel mit dem Gargut eingelegt bzw. in ein geeignetes Gestell eingehängt. Der Zeitschalter wird auf die gewünschte Gardauer eingestellt.

(2) Was braucht man noch für Geräte?

Ein geeignetes Vakuuminiergerät (wir selbst verwenden den Caso VC100) und eine entsprechende Menge von geeignetem Material für Beutel dafür.

(3) Ist Sous-Vide-Garen schwieriger als "normales" Braten?

Sous-Vide-Garen erfordert eine gewisse Genauigkeit bei der Vorbereitung und etwas Geschick beim nachträglichen Anbräunen. Insgesamt ist das Erlernen dieser Techniken aber nicht sehr aufwendig. Die Wiederholgenauigkeit ist in der Regel deutlich besser.

(4) Was muss vorbereitet werden?

Fleisch, Fisch und Gemüse aller Art muss in der richtigen Dicke geschnitten werden. Es wird entweder mariniert oder mit Gewürzen, Kräutern und - nach Wahl auch mit Fett bzw. Öl - in einen für das Vakuuminieren geeigneten Beutel eingeschweißt.

(5) Warum muss vakuuminiert werden?

Wenn Luft in den Beuteln mit dem Gargut wäre, würden sie an der Oberfläche schwimmen und nicht gleichmäßig erwärmt werden.

(6) Wie lange muss gegart werden?

In verschiedenen Quellen finden sich beispielhaft die Garzeiten für die verschiedenen Sorten von Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Die Garzeit hängt wesentlich auch von der Dicke des Gargutes ab. Eine Verdoppelung der Dicke zum Beispiel kann bei bestimmten Lebensmitteln die Mindest-Gardauer vervierfachen.

(7) Was ist, wenn zu kurz oder bei zu geringer Temperatur gegart wird?

Sous-Vide-Garen erfordert einen sorgfältigen Umgang mit der Temperaturwahl und der Gardauer. Zu geringe Temperatur oder zu geringe Gardauer bergen die Gefahr, dass schädliche Keime nicht abgetötet werden. Insbesondere bei Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten kann es so zu Gesundheitsgefährdungen kommen. Das gilt aber auch, wenn bei der Vorbereitung die allgemeinen Regeln der Küchenhygiene nicht beachtet werden.

(8) Was ist, wenn zu lange gegart wird?

Bei Fleisch ist das in gewissem Rahmen kein Problem. Wenn die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist, ist der Garvorgang beendet - die Temperatur bleibt ja so wie eingestellt.

Bei Fisch und Meeresfrüchten sollte das Gargut dagegen nicht viel länger als die Mindestdauer im Wasserbad verbleiben.

(9) Wie wird nach dem Garen verfahren?

Die Beutel werden aus dem Wasserbad entnommen. Fleischsaft bzw. Fischsud bzw. Gemüsesud werden für eine eventuelle weitere Verwendung in ein Schüsselchen gegossen.

Fleisch oder Fisch, die noch ganz kurz in der Pfanne gebräunt werden sollen, werden mit Küchentüchern trocken getupft. Man kann das Gargut auch noch in Gewürzbutter schwenken.

Das Anrichten sollte in jedem Fall auf vorgewärmten Tellern erfolgen. Sous-Vide gegarte Stücke werden sonst oft schnell kalt.

(10) Kann man mit Sous-Vide für den nächsten Tag vorgaren?

Es wird oft beschrieben, dass man nach dem Sous-Vide-Garen das Gargut schnell abkühlen und dann in die Kühlung geben kann. Nach meinen Erfahrungen rate ich davon ab. Eine derartige Weiterbehandlung ist eher etwas für Restaurantköche mit langer Erfahrung.

Arbeitsabläufe (generell):

- Es empfiehlt sich, für die Befüllung je nach Zieltemperatur warmes oder auch heißes Wasser einzufüllen. Die Aufheizzeit beim Einfüllen von kaltem Wasser kann sehr lange sein.

- Es hat sich bewährt, die Wassertemperatur nach dem Einfüllen mit einem geeigneten digitalen Kochthermometer zu prüfen, um die Aufheizzeit einschätzen zu können.

- Es hat sich auch bewährt, nach der Aufheizzeit einmal umzurühren und die Temperatur zur Kontrolle zu messen

- Bei uns bleibt beim Sous Vide-Garen der Deckel offen, alternativ verwenden wir einen Glasdeckel. Eine Messung der Temperatur zwischendurch ist somit ohne Probleme möglich, ebenso eine Kontrolle, ob die Beutel mit dem eingeschweißtem Gargut wirklich unter Wasser sind

Besondere Hilfsmittel:

- Vakuuminiergerät und geeignete Folien

- digitales Kochthermometer

- Zange mit hitzebeständigen Kunststoffenden

- passender Glasdeckel (optional)

Text: Walter
Stand 25.01.2023