

► Sous-vide ◀



Sous-vide: Bestens geeignet für Fleisch, Fisch und Gemüse

Foto: Fusionchef by Julabo

Eine Technik mit vielen Vorteilen

STUTT GART. Ob Fleisch, Fisch und Gemüse, ob einzeln oder in Kombination – Sous-vide, das Garen im Vakuumbeutel, ist für vielerlei Gerichte geeignet. Küchenchefs und Köche loben die schonende Zubereitung, die aromenreiche und geschmacksintensive Resultate ermöglicht. Doch auch die Arbeitsabläufe werden optimiert. In der Praxis profitieren die Anwender des Sous-vide-Verfahrens von drei wesentlichen Vorteilen, die sich vor allem aus der zeitlichen Distanz zwischen der Vorbereitung und der Fertigstellung der Gerichte ergeben: Wirtschaftlichkeit, Qualität und Nachhaltigkeit. Das gilt für gutbürgerliche Restaurants ebenso wie für Spitzenlokale, Caterer und Betriebsverpfleger.

Fest steht: Mit Sous-vide lassen sich viele Speisekomponenten, die klassisch à la minute zubereitet werden, in der

Garverfahren Speisen, die mit Sous-vide zubereitet wurden, sind aromatisch und zart. Aber Sorgfalt, Sachverstand und einige Gerätschaften sind nötig.

Vorbereitung produzieren. „Damit fällt ein Großteil des Drucks weg, alles gleichzeitig auf den Punkt gegart in Top-Qualität auf den Teller zu bekommen. Denn das ist schon extrem stressig, wenn man à la carte kocht und mehrere Gesellschaften gleichzeitig im Haus hat“, sagt Malte de Moll, Inhaber des Restaurants S-Kultur in Leipzig. Als absolute Voraussetzung gilt allerdings, dass sich die Küche in Bezug auf Hygiene, Produkte, Temperatur und Zeit akribisch an die Regeln hält.

Das Garen mit der bei Sous-vide recht niedrigen Temperatur schonet sowohl den originalen Geschmack der Zutaten als auch ihre Inhaltsstoffe.

Kein Kunststück ist es mit der Technik, Fleisch so zu garen, dass es innen schön rosa ist. Ebenso leicht ist es mit Sous-vide, Gemüse so zuzubereiten, dass selbst feinste Geschmacksnuancen vom Gast noch wahrgenommen werden können. Letzteres eröffnet in der derzeit angesagten vegetarischen und veganen Küche neue Möglichkeiten.

Vakuumierte Produkte sind länger haltbar, vorausgesetzt, sie werden richtig gelagert – und zuvor hygienisch korrekt eingetütet. Johannes King, 2-Sterne-Koch im Söllring Hof auf Sylt, bestätigt die qualitativen Vorteile von Sous-vide: „Viele Produkte können frisch sofort hocheffizient vorbereitet und vor allem perfekt und auf den Punkt gegart werden.“ Besonders gut eignet sich nach seiner Erfahrung Fisch: „Vor allem norwegischer Lachs oder Fjordforelle, aber auch andere Fische lassen sich mit diesem Verfahren sehr gut zubereiten, weil die Temperatur extrem niedrig angesetzt und das Produkt sehr schonend gegart werden kann.“

Anna Voglstätter, Project Manager Germany des Norwegian Seafood Export Council als Vertretung der norwegischen Fischindustrie in Deutschland, verweist darauf, dass „Profiköche sehr oft Fisch und Meeresfrüchte mit Sous-vide vorbereiten, denn bei der richtigen Einstellung bekommt der Fisch zuverlässig die richtige Kerntemperatur.“

So wird das Filet der Fjordforelle zum Beispiel bei 52 Grad Celsius in nur drei bis vier Minuten gegart.

Svenja Beckmann, Produktmanagerin für den Bereich Gastronomie bei Deutsche See Fischmanufaktur in Bremerhaven, überrascht die Begeisterung für Sous-vide nicht: „Die Zartheit und Saftigkeit, die punktgenaue Garmöglichkeit, die geringen Gewichtsverluste sowie der weitestgehende Erhalt von Nährstoffen, Aromen und Vitaminen sind einfach überzeugend.“ Im Prinzip eigne sich jeder Fisch dafür – von Arktischem Saibling und Black Cod über Fjordforelle, Kabeljau und Lachs bis hin zu Steinbutt, Steinköhler, Seeteufel und Zander. Das können sowohl ganze Fische sein, die Köche nach ihren Vorstellungen verarbeiten, als auch Filets und andere Portionsstücke.

Ähnlich ist das beim Fleisch. Patrik Franz von Havelland Express mit Sitz in Berlin: „Das Sous-vide-Verfahren gibt den Köchen neue Möglichkeiten, Qualität zu erzeugen und andere Fleischteile einzusetzen. Es unterstützt die ganzheitliche Tierverwertung.“ Das Unternehmen bietet Rohware und fertige Sous-vide-Produkte an, die es sowohl für Kunden aus der Spitzengastronomie als auch aus der Gemeinschaftsverpflegung gibt.

Übrigens: Die benötigten Mengen an Suppen und Saucen werden bereits beim Garen der betreffenden Produkte exakt definiert und mit verpackt. Für eventuelle Mehrmengen gibt es eine einfache Lösung: Sie werden separat vakuumiert und ebenfalls gekühlt als Reserve gelagert. *Petra Mewes*

VIER FRAGEN AN

Livius Schüssele



Livius Schüssele ist Director of Sales bei Fusionchef by Julabo, Seelbach

Foto: Unternehmen

1. Was spricht für Sous-vide?

Man hat einerseits die quantitativen Vorteile, die sich in der Reduzierung des Garverlustes sowie in einer längeren Haltbarkeit widerspiegeln, andererseits qualitative Vorteile. Ein Übergaren ist fast unmöglich, das Lebensmittel trocknet nicht aus, Geschmack und Farbe sowie Mineralstoffe und Vitamine bleiben erhalten. Hinzu kommt, dass Köche mit Sous-vide das Tagesgeschäft besser vorbereiten und sich selbst bei kurzfristigen Änderungen entspannt auf die Technik verlassen können.

2. Welches technische Equipment ist dafür nötig?

Zu Sous-vide gehören eine Kammervakuummaschine, ein Sous-vide-Garer, am besten mit Zirkulation, und ein Schockfroster. Bei den Vakuumbeuteln sollte man unbedingt Qualitätsware verwenden, die für den Einsatz mit Lebensmitteln zertifiziert ist. Zur Lagerung sind gewerbliche Kühlgeräte obligatorisch.

3. Welches Zubehör empfehlen Sie außerdem?

Ein dünner Kerntemperaturfühler mit entsprechendem Abdichtklebstrip ist ein hilfreiches Zubehör. Darüber hinaus sind Abtrenngitter zum Unterteilen des Beckens und Abdeckgitter sehr nützlich, letztere halten die Vakuumbeutel unter Wasser. Zum sicheren Transport der flexiblen Einhängevarianten kann man eine spezielle Portionstasche empfehlen. Auch sogenannte Anti-Dampf-Kugeln sind sinnvoll. Sie verringern die Verdunstung um bis zu 90 Prozent. Und damit man den Faktor Zeit im Griff behält, ist der Einsatz mehrerer Timer angesagt.

4. Was sollte beim Einsatz von Sous-vide beachtet werden?

Das System sollte immer als Ergänzung der klassischen Abläufe gesehen werden. Die Kombination macht Sinn. Ein Beispiel: Das jeweilige Lebensmittel wird mittels Sous-vide exakt ins gewünschte Garstadium gebracht und anschließend mit herkömmlichen Geräten scharf angebraten, um Röstaromen zu erreichen. Man muss sich mit der Thematik befassen, seine Küche und die vielleicht eingefahrenen Abläufe hinterfragen, um das Optimum zu erreichen. Sehr empfehlenswert ist hier auf jeden Fall der Besuch eines professionellen Weiterbildungskurses.

Die Fragen stellte Petra Mewes

SOUS-VIDE

Vorteile:

- Effizienz in der Küche: Große Mengen können verarbeitet, in kleine Portionen verpackt und bei Bedarf regeneriert werden
- Schonendes Garen auf den Punkt, mehr Aroma, mehr Geschmack
- Reduzierung von Kochverlusten, exakte Portionsgrößen
- Frische Produkte sind dank Sous-vide länger lagerbar
- Optimierung der Planung und der Arbeitsabläufe, gerade auch im Catering und bei Events

- Senkung der Ausgaben für Energie durch Nutzung kostengünstiger Verbrauchszeiten

Nachteile:

- Zusätzliche Investitionen für Equipment wie Wasserbad, Vakuumierer und Schockfroster
- Strenge Hygiene bei der Vorbereitung der Sous-vide-Gerichte
- Einhaltung der Kühlkette ist obligatorisch
- Laufende Kosten für Vakuumbeutel

Immer die beste Qualität.

Mehr Informationen auf www.fusionchef.de

premium sous vide collection

fusion ChefTM

by **Julabo**

Anzeige