

Rezepte

Sanft veredelte Klassiker

Seiten 19 und 20



Wege zur Kochkunst

Geschichte des Garens

Seite 19

Heiko Antoniewicz

Herr des Verfahrens

Seite 18



Kommentar

Luftlos kochen

Von Bernhard Eck

So richtig neu ist die Technik nicht. Kochen unter Vakuum, also unter Luftabschluss, das hat der französische Spitzenkoch Georges Pralus schon in den 1970er-Jahren erstmals praktiziert. Auch Stefan Marquards aufsehenerregende Fischgerichte aus der Spülmaschine vor ei-



Bernhard Eck
ist Redakteur der
AHGZ und Spezialist
für kulinarische
Themen Foto:Archiv

nigen Jahren stützten sich auf dieses Garprinzip.

Deutlich neuer ist die Professionalisierung und Standardisierung dieses Sous-vide-Verfahrens, die seit einigen Jahren von Köchen und Geräteherstellern betrieben wird.

Ganz neu aber ist, dass es jetzt ein Buch in deutscher Sprache gibt, in dem nicht nur die Technik mit detaillierten Garzeit- und Temperaturtabellen beschrieben wird, sondern das auch eine Fülle von Rezepten für alle Produktgruppen enthält. Heiko Antoniewicz hat seine langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet in einem spektakulär gestalteten Standardwerk zusammengefasst.

Und wozu die ganzen Anstrengungen mit neuer Technik, neuen Geräten und neuen Rezepturen? Ganz einfach: Weil Sous-vide die Küche voranbringt – und weil es in unsere Zeit passt. In eine Zeit, in der anspruchsvolle Gäste möglichst naturbelassene Nahrungsmittel mit authentischem Eigengeschmack und produktgerechtem, angemessenem Biss genießen wollen. Und in eine Zeit, in der Köche kreativ sein müssen und dafür immer weniger Zeit haben.

Lassen Sie sich also ein auf den luftleeren Raum, kochen Sie im Sous-vide-Verfahren! Damit nur Ihren Produkten, nicht aber Ihnen die Luft ausgeht.

Foto: Ralf Müller Fotografie, Dortmund (3), Archiv (1)

Profis lieben Sous-vide

Gut fürs Aroma:
Tomaten und Kräuter garen
gemeinsam im Beutel



UNSER GESCHMACKS- VERSTÄRKER HEISST SOUS-VIDE!

**BLOCK
MENU**

z.B. unsere Ochsenbacke in Merlot, 6 Std. Garzeit bei uns + 6 Min. Zubereitung bei Ihnen = Geschmackserlebnis hoch ³

Anzeige

www.block-menue.de

Butterzart aus dem Wasserbad

Spitzenköche schwören auf das Sous-vide-Verfahren / Auch die gutbürgerliche Küche profitiert / Längere Haltbarkeit

STUTTGART. Stefan Marquard, TV-Koch, Caterer und ehemaliger „Junger Wilder“ ist ein großer Fan des Sous-vide-Garens. Seine Erfahrung: „Das ist für jeden Betrieb interessant. Nicht etwa nur für die Spitzengastronomie, die Sous-vide gern nutzt, sondern gerade auch für die gutbürgerliche Küche.“

Als Beispiel führt er im Gespräch mit der AHGZ die Zubereitung eines Schweinenackensteaks an: „Wenn ich das in der Pfanne brate, habe ich einen Gewichtsverlust von rund 20 Prozent. Wenn ich das aber vakuumverpackt knapp unter 70 Grad Celsius im Wasserbad gare und dann noch kurz auf beiden Seiten grille, liegt der Verlust nur bei 5 bis 8 Prozent.“ Vor allem aber, so Marquard, „ist das Steak butterzart, was in der Pfanne oder auf dem Grill unmöglich hinzukriegen ist.“

Das genannte Beispiel stellt die wichtigsten Bestandteile des Sous-vide-Verfahrens bereits heraus, die es von konventionellen Kochmethoden grundlegend unterscheiden: Die Nahrungsmittel werden in speziellen Plastikbeuteln vakuumversiegelt und danach mit genau kontrollierter Hitze gegart. Dazu sind spezielle Geräte notwendig: Zunächst ein Vakuumierer, der die Produkte unter Sauerstoffentzug in den Beuteln verschweißt, und schließlich ein Wasserbad mit Digitalthermometer, in dem die Beutel mit dem Gargut über Stunden bei exakt gleicher (niedriger) Temperatur gegart werden (siehe nebenstehenden Artikel). Führende Hersteller dieser Geräte sind Komet für die Vakuumierer und Julabo für die Thermostate und Wasserbäder. Statt eines Wasserbades kann übrigens auch ein Kombidämpfer eingesetzt werden.

Sous-vide-Vorteile

- Geringer Bratverlust
- Wenig Würze notwendig
- Geschmack ist unübertrefflich
- Mineralstoffe werden geschont
- Geregelter Stromverbrauch
- Einsetzbar für Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fonds und Saucen



Perfekt: Sous-vide-Profi Heiko Antoniewicz beim Arbeiten mit Vakuumbeutel und Wasserbad Fotos (3): Ralf Müller Fotografie, Dortmund

In der Küche von Sternekoch Christian Scharrer vom Grand Spa Arosa Travemünde hat Sous-vide einen festen Platz: „Wir verwenden die Technik immer bei ein oder zwei Gerichten unserer Menüs“, so Scharrer gegenüber der AHGZ. Er nutzt das Verfahren hauptsächlich zur Zubereitung von Fisch. Und tatsächlich: Gerade Fisch profitiert immens vom Sous-vide-Garen, weil es den natürlichen Geschmack des Fisches hervorbringt. Deshalb rät Sous-vide-Experte Douglas Baldwin: „Es darf nur sehr frischer Fisch verwendet werden, das Fleisch sollte glänzend, saftig und beim Berühren fest sein.“

Die Gartemperaturen für die meisten Fische und Schalentiere liegen laut Baldwin zwischen 49 und 60 Grad Celsius. Die Garzeit hängt ab von der Dicke des vakuumierten Produkts. Beispiel: Ein Stück eines mageren Fisches mit einer Dicke von 30 Millimetern braucht bei 60,5 Grad Celsius exakt 1,12 Stunden im Wasserbad. Christian Scharrer: „Es ist die Präzision, dieser Technik, die mich fasziniert. Außerdem gibt sie Sicher-

heit im Tagesgeschäft, da die drei Indikatoren Temperatur, Zeit und Gewicht messbar sind.“ So sieht das auch der 3-Sterne-Koch Nils Henkel, der im Gourmetrestaurant von Schloss Lerbach am Herd steht. „Sehr zuverlässig“ findet er das Verfahren, mit dem er Fisch, Fleisch und Gemüse zubereitet. Henkel: „Gerade Gemüse gewinnt geschmacklich an Dimension, weil

„Es ist die Präzision dieser Technik, die mich fasziniert“

Christian Scharrer, Arosa Travemünde

Gewürze und Aromaten tief eindringen können.“

Zu den meistgenannten Vorteilen des Vakuumgarens gehören außer den bisher genannten, dass die Speisen nicht austrocknen, Frische, Farbe, Aussehen und Vitamine bis zum Verbrauch weiter bestehen, und dass der natürliche Geschmack der Speisen durch die Konzentration der Aromen erhalten bleibt. Außerdem – ein nicht zu vernachlässigender Faktor – ist die Zeit- und Kostenersparnis durch das Sous-vide-Verfahren nicht unerheblich (siehe Artikel unten).

Ebenfalls wichtig im Arbeitsalltag: Die Haltbarkeit von Produkten kann durch das Sous-vide-Verfahren verlän-

gert werden. Experte Douglas Baldwin: „Beim Kochen und Warmhalten (cook & hold) werden die Zutaten vakuumversiegelt, pasteurisiert und bei 54,4 Grad Celsius oder darüber warm gehalten, bis sie serviert werden.“ Aber Vorsicht: Während zähe Stücke vom Rind im Wasserbad 24 bis 48 Stunden lang warm gehalten werden können, werden die meisten Produkte nach 8 bis 10 Stunden des Warmhaltens zu weich.

Beim „Kochen und Kühlen“ (cook & chill) und Kochen und Einfrieren (cook & freeze) werden rohe oder vorgegarte Zutaten vakuumversiegelt, schnell abgekühlt und anschließend entweder gekühlt oder eingefroren, bis sie zum Servieren wieder erwärmt werden.

Einen umfassenden Einblick in die Sous-vide-Welt gibt das neue Buch „Sous-vide“ von Heiko Antoniewicz (siehe Kasten Seite 20). Außer einer Fülle von Rezepten bietet das opulent bebilderte und ausgestattete Werk eine detailgenaue praktische und theoretische Einführung in das Vakuumgaren. Ein Verfahren, das – einmal entdeckt und eingerichtet – die allermeisten Profiköche überzeugt. Holger Zwick

- www.julabo.de
- www.vakuumverpacken.de

Die Technik

Sous-vide

Wörtlich übersetzt heißt Sous-vide „unter Vakuum“. Das Gargut wird dabei mit einem **Vakuumierer** unter Druck in speziellen Plastikbeuteln verschweißt und so gegart. Je nach Grundprodukt betragen dabei die Temperaturen zwischen 38 Grad Celsius und und 98 Grad Celsius.

Das Garen erfolgt im **Wasserbad** oder im Kombidämpfer. Bei letzteren ist es oft sinnvoll, eine reduzierte Lüfterleistung einzustellen. Der Buchautor und Sous-vide-Profi Heiko Antoniewicz bevorzugt Was-



Mehr Aroma: Erdbeeren im Vakuum mariniert

serbäder, weist aber auch darauf hin, dass bei größeren Produktionen der **Kombidämpfer** oft praktischer ist. Als ideal sieht Antoniewicz eine sinnvolle Kombination beider Geräte an. Der Grund: Die Wasserbäder produzieren unabhängig vom laufenden Geschäft, und die Kombidämpfer können für das Nachgaren eingesetzt werden. Bei den Rezepten auf den folgenden Seiten sind beide Techniken berücksichtigt. Gartemperaturen sowie Garzeiten sind besonders herausgehoben. Rezeptautor Heiko Antoniewicz weist jedoch darauf hin, dass je nach individueller Vorliebe des Kochs, die Garzeiten verändert werden können.

Die Einsatzmöglichkeiten des Sous-vide-Verfahrens sind äußerst vielseitig – egal ob im Fine Dining, in



Delikat: Auch Muscheln profitieren vom Vakuumgaren

der Gemeinschaftsverpflegung oder im Catering. Durch den Einsatz der Sous-vide-Technik können Stresszeiten etwas entspannt werden. Allerdings, so Antoniewicz, müssen dafür die Abläufe im Mise en place überdacht und verändert werden.

Die **Plastikbeutel**, die beim Sous-vide-Garen eingesetzt werden, bestehen aus Polyethylen und enthalten keine Weichmacher. Vor dem Vakuumieren sollten Fleisch- und Fischprodukte auf 0 bis 3 Grad Celsius heruntergekühlt werden. Vorteil: Die Flüssigkeit in den Produkten wird besser gebunden und siedet beim Vakuumieren nicht so stark, sodass die Zellwände nicht aufbrechen und weitere Flüssigkeit abgeben. *hz*

Kalkulation: Wie sich Sous-vide rechnet

Kosten geht die Luft aus

STUTTGART. „Sous-vide garen gut und schön“, wird mancher Koch sagen, „aber da muss ich ja schon wieder in neue Technik investieren!“ In der Tat braucht man für die Technik spezielle Geräte (siehe Artikel rechts). Die Anschaffungspreise halten sich aber in Grenzen, und die Investition lässt sich durch die zahlreichen Vorteile hinsichtlich Qualität und Betriebskosten relativ schnell wieder hereinwirtschaften.

Welche Ausgaben kommen auf den Koch zu? In jedem Fall muss das Gargut zuerst vakuumiert werden. Der dafür nötige Vakuumierer ist in Profiqualität beispielsweise beim Hersteller Komet ab rund 1300 Euro ohne Mehrwertsteuer zu haben. Der Preis für einen Vakuumierbeutel liegt je nach Größe und Produkteigenschaften zwischen 15 und 30 Cent.

Für die Erhitzung und Temperatursteuerung und -kontrolle kann der Koch zwischen mehreren Techniken wählen. Hat er einen Kombidämpfer oder etwa ein Vario Cooking Center,

kann er damit arbeiten. Allerdings werden diese kostspieligen Alleskönner dann über viele Stunden blockiert und stehen nicht fürs schnelle Agieren im A-la-carte-Geschäft zur Verfügung. Geeigneter sind beispielsweise Thermostate, also eine Art Tauchsieder mit Temperaturkontrolle, die in jeden Topf eingehängt werden können. Das Einstiegsgerät von Julabo etwa ist für 900 Euro ohne Mehrwertsteuer zu haben. Soll der passende Wasserbehälter vielleicht mit Deckel schon dabei sein, ist mit einem Betrag von rund 1500 Euro zu rechnen. In diesem Bereich liegen etwa auch die kompakten Profigeräte des Herstellers Domnick.

Geringer Stromverbrauch

Der Vorteil dieser Spezialgeräte ist der geringe Stromverbrauch, der den Anbietern zufolge deutlich unter dem eines Kombidämpfers liegt. So macht man bei Julabo folgende Rechnung auf: Wird 1 Kilogramm Sauerbraten bei 60 Grad Celsius 18 Stunden gegart,

benötigt der Thermostat Strom für rund 1,30 Euro. Ein zweiter geldwerter Vorteil des Verfahrens ist – neben der Qualitätssteigerung – der gegenüber herkömmlichen Garmethoden deutlich geringere Garverlust.

Das macht sich natürlich vor allem bei hochwertigem Fleisch bemerkbar. Julabo gibt etwa für Rinderfilet einen Unterschied von bis zu 40 Prozent an. Von diesem Vorteil sind schon viele Köche überzeugt. So meint Spitzenkoch Christian Scharrer vom Grand Spa Resort Arosa Travemünde: „Wir haben weniger Ausschuss beim Zubereiten, weniger Garverlust.“

Bei Komet macht man noch auf andere Vorteile aufmerksam, die sich unmittelbar auf der Kostenseite niederschlagen: Vermeidung von Anschnittverlusten, längere Haltbarkeit gegenüber der Frischware oder Vermeidung von Gefrierbrand.

Kurzum: Die Investition wird sich in relativ kurzer Zeit (abhängig vom Einsatz) amortisieren. *Bernhard Eck*

Anzeige

KOMET MASCHINENFABRIK GMBH
www.vakuumverpacken.de
www.gourmet-thermalisierer.de

Garen auf die sanfte, authentische Art

Das Sous-vide-Verfahren ist gut für eine moderne, europäische Küche, die dem Eigengeschmack verpflichtet ist / Achtung vor dem einzelnen Stück

Die Entwicklung der modernen Kochkunst lässt sich vielleicht mit jener der bildenden Kunst vergleichen, nur um rund hundert Jahre zeitversetzt. Womöglich gewinnt man durch den Vergleich ein paar erhellende Einsichten.

Ab dem späten neunzehnten Jahrhundert überboten sich Maler und Bildhauer am laufenden Band mit neuen Stilen. Innerhalb weniger Jahre oder Jahrzehnte kam es zur Verdrängung von Historismus, Naturalismus, Jugendstil, Expressionismus, Sachlichkeit, abstrakter Malerei, angestachelt von Theoretikern im Namen der Avantgarde und Menschheitsbeglückung. Bis die Künstler ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Nase voll hatten und machten, was sie wollten. Es folgten Minimalismus und Pop Art; jeder Künstler holte sich von der Tradition, was er gebrauchen konnte.

Avantgarde-Gedöns

In dem Moment, in dem in der bildenden Kunst das Avantgarde-Gedöns abnahm, nahm es in der Kochkunst zu. In den Sechziger- und Siebzigerjahren trat die französische Nouvelle Cuisine auf den Plan. Man verwendete erstklassige, frische Waren, garte überlegt und genau, achtete auf Zartheit und Saftigkeit von Gemüse, Fisch und Fleisch, sorgte für leichte Saucen, zauberte aus den Dingen bisher ungewohnte Nuancen an Farbe, Duft, Aroma und Beschaffenheit.

Bald folgte die Italienwelle; Butter wurde durch Olivenöl ersetzt, es gab mehr Weich- und Krustentiere, Fisch und Pasta. Dann kam die Asienwelle, Currypaste, Korianderblätter, Zitronengras, überboten von der Fusions-

küche und der Molekularküche. Jede Richtung kochte natürlich unter der Fahne der Avantgarde und der Gastbeglückung. Doch wer kann heutzutage, wenn er ehrlich ist, schon sagen, was das Optimum sei?

Es scheint, als nähme eine jüngere Generation die Kochkunst etwas undogmatischer, wie es der heutigen Epoche entspricht. Die Köche holen sich von der Tradition, was sie gebrauchen

können und entwickeln die Dinge ohne viel Spektakel weiter. Vielleicht geht es in der europäischen Küche immer um eine Küche des Eigengeschmacks, um die Achtung vor dem einzelnen Stück. Es soll auf dem Teller und auf der Zunge seine eigene, individuelle Art entfalten, ohne von zu viel anderen Sachen entwertet zu werden. Vielleicht sind Warenkunde und Gartechnik die wesentlichen Aspekte, um das Ge-



Feine Möhrchen: Sie lieben es, im Vakuumbeutel gegart zu werden
Fotos: Ralf Müller Fotografie, Dortmund (2), Archiv (1)

heimnis der Zutaten zu erschließen.

Seit geraumer Zeit erinnern sich die Köche an eine Garmethode, die schon in der Phase der Nouvelle Cuisine erprobt worden war: an das Erhitzen sous vide – unter Vakuum. Mit Hilfe dieser Methode kann man ein Stück Fleisch, Fisch oder Gemüse bei verhältnismäßig niedriger Temperatur, etwa zwischen 50 bis 85 Grad Celsius, so schonend und unverfälscht wie möglich erwärmen.

Die Dinge kommen mit nichts in Berührung außer mit Wärme. Zudem verläuft diese Art des Garens bei niedriger Temperatur – im Gegensatz zum Konfitieren in Öl – verhältnismäßig schnell. Ein Lammrücken beispielsweise wird bei 70 Grad Celsius exakt 15 Minuten im Vakuumbeutel erhitzt, bis er rosa und saftig ist. Schon in den Siebzigerjahren hatte Georges Pralus mit dem Vakuumgaren experimentiert. Doch vorläufig gab es noch keine entwickelte Technik dafür. Man musste sich mit gewöhnlichen Vakuumgeräten behelfen, die die Luft aus dem Beutel ziehen; doch soll beim Garen sous vide außer dem Fleisch oder dem Fisch oder dem Gemüse gegebenenfalls auch etwas Flüssigkeit wie Öl oder Bratensaft dabei sein, um den Dingen eine gewisse Würze zu geben.

Nun kann man Vakuumgeräte benutzen, welche die Luft nicht einseitig dem Beutel, sondern auch dem Raum ringsherum entziehen, wodurch sowohl das feste Stück als auch die Flüssigkeit im Beutel bleiben. Außerdem war man früher beim Vakuumgaren noch auf Wasserbäder angewiesen, bei denen man ständig achtgeben musste, dass die Vakuumbeutel wirklich unter Wasser sind. Es war kaum möglich, die

Temperatur des Wassers schnell und genau zu verändern. Man konnte die Dinge noch nicht sicher auf den Punkt erhitzen. Das hat sich geändert: Die Sous-vide-Technik ermöglicht besser als je zuvor ein präzises Garen. Die Wasserbäder wurden in diese Richtung verbessert, und auch die Dampfgeräte erhitzen die eingeschlossenen Produkte zuverlässig bei der gewünschten Temperatur. Wer sich an die Geräte gewöhnt hat, für den wird das Garen regelrecht zum Kinderspiel: zwei, drei Handgriffe, zwei, drei Knopfdrucke, Klingelzeichen, fertig ist die Geschichte.

Gute Konsistenz

Natürlich braucht man auch Erfahrung, muss wissen, welche Temperatur für welches Stück am besten ist, um etwa ein Kabeljaufilet glasig-saftig aus dem Beutel nehmen zu können. Man lege ein solches Filet auf einen Teller, gieße etwas Olivenöl darüber, würze mit Meersalz nach, gebe vielleicht auch Spinat dazu – und man hat die perfekte Küche des Eigengeschmacks. Oder man verrühre nebenher die Zutaten für eine Crème brûlée, gare sie im Vakuumbeutel, um so sicher wie das Amen in der Kirche eine gute Konsistenz der Crème zu erhalten.

Es wird sich noch zeigen, was alles für das Sous-vide-Verfahren geeignet ist. Doch das sanfte, authentische Garen ist im Kommen.

Erwin Seitz



Der Autor stammt aus einer Gastwirtschafs- und Metzgermeisterfamilie. Er ist freier Journalist und Gastrosoph. Erwin Seitz lebt und arbeitet in Berlin

Rezept

Sauerbraten, Apfel, Kartoffelstampf

Zutaten: 1 kg Rindfleisch, 4 Lorbeerblätter, 10 zerstoßene Pfefferkörner, 4 Pimentkörner, 5 Wacholderbeeren, 300 ml Cabernet-Sauvignon-Essig, 1 Zweig Rosmarin, 300 ml reduzierter Kalbsjus

Art des Beutels: Kochbeutel
Vakuum: Pulsevakuum
Wasserbad: 65 °C / 16 Std
Kombidämpfer: 67 °C / 16 Std
Lüfterleistung: halb

Zubereitung: Das Rindfleisch mit allen Zutaten vakuumieren und drei Tage ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen, abtupfen und sanft anbraten. Mit den passierten Gewürzen und einem Teil des Essigsuds vakuumieren.

Garen und nach zwei Dritteln der Garzeit herausnehmen und kühlen. Den Kalbsjus mit dem Bratensaft kurz kochen, mit etwas Pfeilwurzelmehl binden, abkühlen und mit dem Fleisch vakuumieren. Zu Ende garen und kühlen. Zuschneiden und in der Sauce regenerieren. Mit Jus glasieren und anrichten.

Rosinen

Zutaten: 50 g Rosinen, 50 ml Essigfond, 1 TL Muscovadozucker

Zubereitung: Die Rosinen in kleine Würfel schneiden und im Essigfond einweichen. Etwas abtropfen lassen und mit dem Muscovadozucker vermengen.

Kartoffelstampf

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 40 g Butter, 20 g Arganöl, 10 g Schnittlauch

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und abgießen. Mit Butter und Arganöl stampfen. Würzig abschmecken und zu Nocken abstechen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kalbsschaum

Zutaten: 200 ml Kalbsfond, 30 ml Ap-

felessig, 2 g Sojalecithin, etwas Salz und Zucker

Zubereitung: Alle Zutaten zusammen mixen und viel Luft unterschlagen. Etwas stehenlassen und mit einem Sieblöffel den Schaum abschöpfen.

Äpfel

Zutaten: 2 Äpfel (Braeburn), 1 Vanillestange, 40 ml Apfelsaft. 30 g Zucker, 1 Zimtstange

Art des Beutels: Kochbeutel

Vakuum: normales Vakuum
Wasserbad: 85 °C / 20 min
Kombidämpfer: 85 °C / 22 min
Lüfterleistung: halb

Zubereitung: Die Äpfel schälen und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Garen und kühlen. Bei Bedarf im Sud glasieren.

Fertigstellung: Die Komponenten dieses Gerichts wie ersichtlich anrichten, mit Schnittlauchblüten garnieren.



Delikat: Sauerbraten, Apfel, Kartoffelstampf

premium sous vide collection

- Tipps und Tricks zu Sous Vide
- Videos und Rezepte
- Sous Vide Restaurants
- Kochbücher und mehr

www.fusionchef.de

Sous Vide (su:'vi:d) bedeutet auf Französisch in etwa „unter Vakuum“, besonders schonende Kochmethode, auch bekannt als Niedrigtemperaturgaren

fusion Chef™
by Julaba

Rezepte: Zarter Tafelspitz, elegantes Schwein, schwarzer Reis und sommerliche Erdbeere

Glanzlichter für Auge und Gaumen

Wie schön sich beim Sous-vide-Verfahren die Aromen mit dem Gargut verbinden und wie geschmacksschonend gegart wird, das zeigen die folgenden Gerichte

Tafelspitz, Spitzkohl, Meerrettichkartoffeln

Tafelspitz

Zutaten: 400 g Tafelspitz vom Wagyu-Rind, 2 Lorbeerblätter, 2 Zweige Majoran, 10 weiße Pfefferkörner, 40 ml Traubenkernöl

Art des Beutels: Kochbeutel

Vakuum: normales Vakuum

Wasserbad: 56 °C / 9 Std

Kombidämpfer: 65 °C / 6 Std

Lüfterleistung: halb

Zubereitung: Die Zutaten miteinander vakuumieren und garen. Abkühlen und auf der Fettseite einschneiden. Bei Bedarf regenerieren, auf der Fettseite anbraten, leicht salzen, in Stücke schneiden und anschließend anrichten.

Spitzkohl

Zutaten: 200 g Spitzkohl, 30 g Butter, 20 ml Haselnussöl, heller Essig, 20 g Blattpetersilie

Zubereitung: Die Butter aufschäumen und das Öl dazugeben. Den in feine Streifen geschnittenen Spitzkohl darin wenden und salzen. 2 Minuten dünsten, leicht mit Essig säuern und

mit der fein gehackten Blattpetersilie abschmecken.

Meerrettichkartoffeln

Zutaten: Senfblatt, frischer Meerrettich, konfierte Kartoffeln ohne Farbe, kandierter Meerrettich, 60 ml reduzierter Kalbsjus

Zubereitung: Den gesalzenen Tafelspitz auf dem Spitzkohl anrichten. Mit Senfblatt und geriebenem Meerrettich garnieren. Die konfierten Kartoffeln arrangieren und mit dem kandierte Meerrettich anrichten. Den gebundenen Jus angießen.

Schweinekrustenbraten, Radieschen, Kartoffelknödel

Schweinekrustenbraten

Zutaten: 1 kg gepökelter Schweinebraten, 1 Zweig Salbei, 1 TL Dijon-Senf

Art des Beutels: Schrumpfbeutel

Vakuum: normales Vakuum

Wasserbad: 65 °C / 12 Std

Kombidämpfer: 66 °C / 14 Std

Lüfterleistung: halb

Zubereitung: Alle Zutaten vakuumieren und garen. Abkühlen und zuschneiden. Vor der Fertigstellung rege-



Veredelter Klassiker: Schweinekrustenbraten, Radieschen, Kartoffelknödel

Fotos (4): Ralf Müller Fotografie, Dortmund

nerieren und auf der Hautseite kross braten.

Radieschen

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 40 ml Schalottenessig, 30 ml Traubenkernöl, Salz und Zucker

Art des Beutels: Vakuumbeutel

Vakuum: Pulsevakuum

Wasserbad: –

Kombidämpfer: –

Lüfterleistung: –

Zubereitung: Die Radieschen mit etwas Grün in Achtel schneiden und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Vier Stunden kalt stellen und marinieren lassen.

Kartoffelknödel

Zutaten: 500 g mehlig kochende Kartoffeln, 40 g Mie de pain, 2 Eigelb, Salz und Muskat

Zubereitung: Kartoffeln in der Schale im Backofen auf Salz garen. Pelln und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten zu einem homogenen Teig verarbeiten und würzig abschmecken. Kleine Klöße formen. Diese in kochendem Salzwasser (10 Gramm Salz pro Liter Wasser), das mit etwas Kartoffelstärke gebunden ist, einmal aufkochen lassen. Drei Minuten ziehen lassen, herausnehmen und in etwas Butter schwenken. Fertigstellung mit Blattpetersilie und reduziertem Schweinejus. Alle Komponenten anrichten. Kartoffelknödel und Radieschen mit in feine Streifen geschnit-



Schön und gut: Tafelspitz, Spitzkohl, Meerrettichkartoffeln

Anzeige

premium sous vide collection

- Mit führenden Köchen entwickelt
- 12 Modelle für jeden Anspruch
- Konstante Temperatur (±0.01 °C)
- Starke Umwälzpumpe (14l/min)

www.fusionchef.de

Sous Vide (su:'vi:d) bedeutet auf Französisch in etwa „unter Vakuum“, besonders schonende Kochmethode, auch bekannt als Niedrigtemperaturgaren

fusion Chef
by Julabo

tener Petersilie garnieren. Den Schweinebraten mit Jus glasieren und etwas Schweinejus angießen.

Tomate Sous-vide, schwarzer Reis

Tomaten

Zutaten: 300 g kleine Tomaten, je 2 Zweige Rosmarin und Thymian, Zucker und Salz, 100 ml Olivenöl, 2 Stängel Basilikum

Art des Beutels: Kochbeutel

Vakuum: Softvakuum

Wasserbad: 85 °C / 15 min

Kombidämpfer: 85 °C / 15 min

Lüfterleistung: voll

Zubereitung: Die Tomaten halbieren und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Bei 85 °C 15 Minuten garen und in Eiswasser abschrecken. Bei 3 °C aufbewahren.

Schwarzer Reis

Zutaten: 100 g schwarzer Thai-Reis, 200 ml Wasser, 1 Stängel Zitronengras, 2 Limonenblätter, 3 g Szechuan-Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten vermengen und kochen. Würzig abschmecken.

In Öl eingelegte Tomaten

Zutaten: 10 sardische Tomaten oder Kirschtomaten, Olivenöl, Balsamessig

Zubereitung: Die Tomaten halbieren und im Backofen bei 80 °C etwa 8 Stunden trocknen lassen. Danach in eine Olivenöl-Balsamessig-Mischung einlegen.

Marinierte grüne Tomaten

Zutaten: 2 grüne Tomaten, 50 ml Pinienkernöl, 20 ml Gurkenessig, 30 ml Tomatenfond

Zubereitung: Grüne Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig und Tomatenfond eine Vinaigrette herstellen. Würzig abschmecken und die Tomaten damit marinieren. Fertigstellung mit 80 g kleinen gelben Kirschtomaten und Rock Chives (ein Schnittlauchtyp aus der Bergregion in Ostasien mit einem leicht knoblauchartigen Geschmack). Die Tomaten anrichten. Den Reis in einem Ring fixieren und auf die Tomaten setzen. Mit Rock Chives garnieren.

Erdbeere, Waldmeisterbaiser, Pfeffer

Erdbeere

Zutaten: 300 g Erdbeeren, 1/2 Bund Minze, 100 ml Läuterzucker, 5 Körner Tasmanischer Pfeffer

Art des Beutels: Vakuumbeutel

Vakuum: Softvakuum

Wasserbad: 65 °C / 13 min

Kombidämpfer: 66 °C / 13 min

Lüfterleistung: voll

Zubereitung: Die Erdbeeren waschen und putzen. Minzeblätter abzupfen und zur Seite stellen. Die Hälfte der Erdbeeren vierteln und mit dem Läuterzucker in einen Vakuumbeutel geben. Minze und zerdrückte Pfefferkörner dazugeben. Verschließen, garen und kühlen. Mindestens 4 Stunden marinieren lassen. Den Sud aufbewahren und separat zu den Erdbeeren reichen.

Waldmeisterbaiser

Zutaten: 200 ml Wasser, 130 ml Waldmeistersirup, 30 g Albumin (Eiweißersatz, der gute Ergebnisse garantiert beim Aufschlagen von Flüssigkeiten und Pürees), 3 Blatt Gelatine

Zubereitung: Wasser mit Sirup und Albuminpulver aufschlagen. Am Schluss die aufgelöste Gelatine unterschlagen. Mit einem Spritzbeutel Bai-



Fruchtiger Sommerbote: Erdbeere, Waldmeisterbaiser, Pfeffer

sers auf eine Silikonmatte spritzen und im Dehydrator bei 58 °C mindestens 8 Stunden trocknen lassen. In einer luftdicht verschlossenen Box lagern. Fertigstellung: Die restlichen frischen Erdbeeren zuschneiden und mit den marinierten Erdbeeren einen Salat arrangieren. Mit dem Sud nappieren. Mit Minze und Baiser garnieren. Zerstoßenen Tasmanischen Pfeffer, restlichen Erdbeersud und weitere Baisers separat dazu reichen.

Das Buch

Die Bilder dieser Ausgabe von Küche & Mehr stammen aus dem Buch „Sous-vide“. Der Fotograf aller Food-Fotos ist Ralf Müller aus Dortmund (www.rmfd.de). Das Buch ist soeben im Matthäes Verlag, dem Verlag der AHGZ, erschienen. Autor ist der Koch und Sous-vide-Experte Heiko Antoniewicz. Sein Fachwissen ist die Basis für den Technik-Artikel auf Seite 18. Antoniewicz hat auch sämtliche Rezepte entwickelt. Das Werk „Sous-vide“ hat 328 Seiten und kostet 69,90 Euro, Bezug unter www.matthaes.de