

MANAGEMENT UND PRAXIS

20. März 2010 · Nr. 12 · Seite 17

Schmoren im eigenen Saft

Das Sous-vide-Verfahren bewahrt die Konsistenz und die Aromen sensibler Lebensmittel. Dank innovativer Technik ist das Garen unter Vakuum wieder im Kommen



Luftdicht verpackt: Edle Teile wie dieses Thunfisch-Filet werden im Wasserbad schonend gegart

Foto: Matthaes Verlag

STUTTGART. Vakuiertes Garen bei bestimmten Temperaturen im Wasserbad – Kevin Fehling, Sternekoch im La Belle Epoque in Travemünde, bringt es auf den Punkt, was es mit dem Zauberwort „Sous-vide“ auf sich hat. Und das Landei „64 Grad, 1 Stunde“ mit Muskatnuss in einer seiner Menüfolgen macht es anschaulich: „Beim so zubereiteten Ei stockt das Eiweiß nicht komplett und das ganze Ei wird durchgängig butterweich“, erläutert Fehling.

Das Grundprinzip von Sous-vide ist denkbar einfach: Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse oder Obst werden in speziellen Kunststoffbeuteln luftdicht eingeschweißt. Das Garen erfolgt dann im Dampf

oder vom Wasser bedeckt im Wasserbad bei Temperaturen, die je nach Produkt zwischen 56 und 90 Grad liegen. Nach Durchlaufen einer Mindestzeit ist ein Überkochen nahezu unmöglich. Bei dieser Garweise wartet somit das Essen auf die Gäste und nicht umgekehrt.

Konstante Temperatur

Neu ist das Verfahren nicht. Es wurde bereits Anfang der 1970er-Jahre von den beiden Franzosen George Pralus und Bruno Guussault entwickelt. Perfekt funktioniert es aber nur, wenn die Wassertemperatur die ganze Garzeit über exakt gleich bleibt. Heute bietet innovative Technik diese extreme Tem-

peraturgenauigkeit und sichert die Qualität beim Garen. Vor allem bei Fleisch und Fisch muss es ganz genau zugehen. Einige Aminosäuren reagieren schon bei geringen Abweichungen extrem sensibel und können das Ergebnis beeinträchtigen.

Im Vakuum zubereitete Gerichte entwickeln nicht nur ein traumhaftes Aroma – auch die Vitamine und andere Inhaltsstoffe bleiben erhalten. „Eine so gekochte Lammhüfte bleibt saftig und zart und verliert nichts von ihrem Geschmack“, meint auch Sven Elverfeld, der mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnete Kochkünstler aus dem Restaurant Aqua des Ritz-Carlton Wolfsburg. „Es gibt aber auch Sachen, die ich lieber nicht im Wasserbad mache“, bekennt Elverfeld. Reh zum Beispiel eignet sich durch seine zu weiche Struktur nicht für dieses Verfahren.

„Das Sous-vide-Garen bringt auch enorme wirtschaftliche Vorteile“, sagt Livius Schüssele, Projektmanager bei der Julabo Labortechnik. Insbesondere beim Catering, aber auch im A-la-carte-Geschäft können die Küchenabläufe flexibilisiert werden. Die Speisen können schon weit vor dem Ausgabepunkt vorproduziert werden, und am besten dann, wenn Zeit dafür da ist. Dadurch kann der Einsatz der Personal-Ressourcen optimiert werden. Die

gewürzten, marinierten oder angebratenen Speisen werden in einem Plastikbeutel vakuiert, anschließend gegart und sofort heruntergekühlt. Vor der Essensausgabe werden die Speisen noch im Plastikbeutel erhitzt, aus dem Beutel entnommen und je nach Gericht entsprechend präsentiert.

Die Ausstattung ist nicht teuer: Ein Vakumiergerät und ein auf den Punkt regelndes Sous-vide-Gerät sind inzwischen schon für weniger als 1000 Euro zu haben.

Buch zum Thema

Um die geschmacklichen Vorzüge und das leichte sowie unkomplizierte Verfahren des Garens im Vakuum für andere Köche zugänglich zu machen, hat Viktor Stampfer mehr als 70 Gerichte kreiert: von superzart geschmorten Rinderbacken an glasiertem Gemüse über den saftigen Alaska-Heilbutt auf Gemüse-Curry bis hin zum Topfenknödel mit Kirschrägout.

Anschaulich und nachvollziehbar zeigt der Sternekoch mit großer internationaler Erfahrung auf den 256 Seiten seines Kochbuchs, wie man am besten nach dieser Methode gart, schmort oder pochert, damit Fleisch, Fisch oder Gemüse ihren Geschmack, die Beschaffenheit und die Aromen behalten.

Detlef Berg

Sous-vide-Verfahren

Eine pfiffige Kombination aus Heizspirale, Pumpe und Thermostat hat die Firma Julabo Labortechnik entwickelt. So wird in einem mit Wasser gefüllten Gefäß (Topf oder GN-Behälter) die Temperatur mit einer Genauigkeit von 0,01 Grad Celsius konstant gehalten. Neben Einhängethermostaten zur Montage auf Töpfen und GN-Behältern gibt es diverse Wasserbäder mit inte-

grierten Thermostaten sowie Badthermostate mit passenden Edelstahlgefäßen (www.julabo-sous-vide.de).

Mehr als 70 Rezepte für das Garverfahren hat Viktor Stampfer zusammengestellt. Sein Buch „Sous-vide“ hat 256 Seiten und ist zweisprachig (deutsch/englisch) im Matthaes Verlag zum Preis von 68 Euro erschienen (www.matthaes.de)