

GAREN

MIT NIEDRIGTEMPERATUREN

Eingetütet

Die Rotbarbe mit Kräutern und die Auberginen sind verschweißt und können gegart werden

SOUS-VIDE

DAS ANSCHAUICHE VIDEO
FINDEN SIE UNTER
WWW.SELECTS-MAGAZIN.DE

Es gehört wohl ins Reich der Kochmythen, dass *Graf von Rumford* um 1800 durch Zufall das Garen bei niederen Temperaturen entwickelt hat. Fest steht jedoch: Nicht nur *Spitzenköche* haben Geschmack daran gefunden

Wer heute Fleisch, Fisch, Geflügel oder Gemüse besonders aromaschonend zubereiten will, macht das auch nicht anders wie damals der Graf aus Versehen. Zum Beispiel mit einer Lammshulter. Die wird mit Pfeffer, Salz und Aromaten der Wahl gewürzt, in einem Bräter rundum goldbraun angebraten und dann in eine hitzefeste Form umgesetzt. Dann kommt sie in den Backofen, der auf 80 Grad eingestellt ist. Anschließend kann man das Fleisch für die nächsten sieben Stunden ‚vergessen‘. Folgendes passiert in der Zwischenzeit: Ab 50 Grad gerinnt das Eiweiß, eventuell im Fleisch vorhandene Bakterien werden bei gut 60 Grad abgetötet und bei knapp 70 Grad verwandelt sich das Collagen des festen Bindegewebes in Gelatine: Das Fleisch wird mürbe. Wichtig: Im Kern des Bratenstücks darf die Temperatur die 60 Grad nicht übersteigen. Das überwacht man am besten mit einem Bratenthermometer. Und das Ergebnis: Nach sieben Stunden ist die Lammshulter absolut zart und unter Entfaltung des vollen Aromas perfekt gegart.

SOUS-VIDE-GAREN

Natürlich funktioniert das auch bei einem Steak oder einem kleineren Bratenstück. Für die Ermittlung der richtigen Garzeit helfen Tabellen. Und es geht auch umgekehrt: Man kann das Fleisch zuerst würzen, dann niedergaren und zuletzt anbraten. Manche Köche finden: Dies bringt einen geschmacklichen Vorteil und das Ergebnis sieht auf dem Teller besser aus. Eine, was die notwendigen Gerätschaften angeht, aufwendigere, aber verwandte Methode ist das Garen ‚sous vide‘. Das Vakuumgaren

wurde etwa 1970 in Frankreich entwickelt und bekannt. Damals fehlten jedoch für die Gastronomie oder für den Privathaushalt taugliche Geräte. So hat sich die Methode nicht richtig durchgesetzt. Das ist heute anders. Hersteller wie Julabo oder Rational haben sich dem Garen unter Vakuum angenommen und bieten die erforderlichen Gerätschaften an. Sous vide geht damit ganz einfach und kann auch im eigenen Haushalt angewendet werden.

VIELE VORTEILE UND EIN NACHTEIL

Das Gargut kommt schwach gewürzt in einen stabilen Kunststoffbeutel. Der wird von einer Vakuumiermaschine luftleer gesaugt, anschließend versiegelt und dann in einem thermostatgeregelten Wasserbad bei konstanter Temperatur gegart. Wichtig auch hier: Die Kerntemperatur darf nicht überschritten werden – beim Fleisch sind es zum Beispiel 60 Grad. „Diese Methode hat viele Vorteile“, erklärt Klaus Wilfried Meyer vom Verband der Köche Deutschlands e. V. in Frankfurt und Vorsitzender des Fachausschusses Ernährung und Gesundheit. „Der Geschmack bleibt erhalten und entweicht nicht wie beim direkten Kochen im Wasser.“ Außerdem gibt es keine große Hitze, die die Lebensmittel angreifen kann. „Die Produkte verändern sich also nicht in ihrem Aussehen oder ihrer Frische.“ Die Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe werden nicht zerstört oder ausgekocht. „Sie bleiben dem Lebensmittel beim Garen erhalten, wahrscheinlich mehr als bei jeder anderen Zubereitungsart.“ Fatal an dieser Methode: Wer einmal in ihren Genuss kam, kommt nicht mehr davon weg!

KÜCHENHELFER



ZUM GAREN

Mit Diamond von Julabo können auch Hobbyköche das Sous-vide-Verfahren anwenden



ZUM MESSEN

Unentbehrlich für die Überwachung der Kerntemperatur: ein digitales Bratenthermometer wie das von Küchenprofi



ZUM EINTÜTEN

Das Magic Vac Maxima von Solis ist ein vollautomatisches Profigerät zum Vakuumieren