

APR/MAI  
D 30383  
chefsbest.de  
Deutschland  
Österreich  
Schweiz

4/5  
2012

# Chefs

# best

equipment, f+b, practice, business.

- ANZEIGE -



**MEIKO:**

## Die Zukunft hat bereits begonnen!

Erfahren Sie mehr über „M-iQ, Energie, Funktionalität und Design“ auf den Seiten 30 und 31.



# Geschmack perfektionieren

Das Sous-vide Verfahren hat sich nicht nur in den Sterneküchen etabliert. Immer mehr Anwender wissen die Vorteile des Niedertemperaturgarverfahrens zu schätzen, die den täglichen Arbeitsablauf erheblich erleichtern können. Doch wo liegen die Vorteile, welche Produkte eignen sich für das Verfahren, welche Geräte werden benötigt und wie gelangt man zu optimalen Ergebnissen? Wir sprachen hierzu mit Heiko Antoniewicz.

**Chefs best:** *Herr Antoniewicz, können Sie uns Sous-vide kurz erklären?*

**Heiko Antoniewicz:** Sous-vide ist eigentlich keine neue Garmethode, sondern wurde bereits in den 70er Jahren in Frankreich entwickelt. Bei dem Verfahren werden verschiedene Lebensmittel unter Vakuum verschweißt und bei meist niedrigen Temperaturen auf lange Zeit gegart. Ich nutze es für Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse. Es lassen sich aber auch Trockenhülsenfrüchte damit zubereiten.

**CB:** *Seit wann arbeiten Sie selbst damit und wie sind sie darauf gestoßen?*

**HA:** Ich habe ca. vor 15 Jahren das erste Mal damit gearbeitet, als ich eine Methode suchte um Fleisch punktgenau zu garen. Mit meinem heutigen Wissen würde ich jedem Anwender raten, mit einfachen

Dingen wie zum Beispiel Gemüse anzufangen, denn hier ist die Intensivierung der Produkte besonders stark und die Geschmackserlebnisse überraschend. Fleisch lässt sich auch mit anderen Methoden gut zubereiten.

Entdeckt habe ich die Methode übrigens bei einem Besuch in der Schweiz, hier wurde sie wesentlich früher benutzt wie in Deutschland.

**CB:** *Welche Geräte werden für den Herstellungsprozess benötigt?*

**HA:** Wichtig ist zunächst ein leistungsstarkes Tisch- oder Standvakuumierkammergerät. Diese ermöglichen einen einstellbaren Vakuumwert von 4 bis 8 mbar, was für eine deutlich verlängerte Haltbarkeit unerlässlich ist und den Mariniervorgang auf wenige Sekunden verkürzt.

Darüber hinaus benötigt man ein leistungsstarkes Wasserbecken, das auf die jeweilige Betriebsgröße angepasst werden sollte. Zum schnellen Abkühlen der Produkte ist entweder eine Eismaschine oder ein leistungsstarker Chiller (Schockfoster) erforderlich.

Für optimale Ergebnisse achte ich prinzipiell auf folgende Faktoren:

## Zuschnitt

Die Kalibrierung der Zuschnitte muss immer gleich sein.

## Kühlen

Fisch und Fleisch werden auf unter 3 °C heruntergekühlt. Dadurch wird das Wasser besser in den Produkten gebunden und es gibt einen geringeren Bratverlust.



**Heiko Antoniewicz: Sous-vide**

328 Seiten, Hardcover  
 ISBN 978-3-87515-054-4  
 69,90 EUR (D) / 71,90 EUR (A) 99,- Sfr (CH)  
 Matthaes Verlag

**Vakuuieren**

Hierfür verwende ich spezielle Kochbeutel, die bis 115 °C hitzestabil sind. Wichtig dabei ist, dass die Hygienevorschriften und die Kühlkette eingehalten werden.

**Garen**

Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder die Temperatur des Wasserbads liegt nur leicht (0,5 °C) über der gewünschten Kerntemperatur des Produkte oder sie liegt erheblich darüber. Nach dem Garprozess kann man dann entscheiden, ob man direkt weiterverarbeitet oder herunterkühlt und zu einem späteren Zeitpunkt regeneriert.

**Kühlen**

Die Nahrungsmittel werden im Vakuumbbeutel rasch abgekühlt, anschließend kühl gelagert oder eingefroren.

**CB:** Welche Geräte verwenden Sie und was sind die Beweggründe?

**HA:** Ich verwende die Serien „Pearl“ und „Diamond“ von fusionchef by Julabo in allen Beckengrößen. Das Unternehmen hat die größte Erfahrung mit den Thermostaten (bereits seit den 70er Jahren), es sind die leistungsstärksten Geräte und die Umwälzpumpe ist sehr gradgenau. Dadurch garen die Produkte an allen Stellen schön gleichmäßig. Im täglichen Geschäft ist auch ein Kerntemperaturfühler sehr nützlich.

**CB:** Wo liegen für Sie die Vorteile von Sous-vide?

**HA:** Wie bereits erwähnt, gibt es bei Fleisch oder Fisch weniger Garverlust und der Eigengeschmack der Produkte wird verstärkt – hier allerdings positiv wie negativ. Dadurch dass aus den Produkten nichts mehr rausbrät, bleiben alle Aromastoffe im Beutel erhalten und die Produkte werden eigenmariniert. Mit Sous-vide benötigt man auch weniger Kräuter oder Gewürze, entsprechend der Zubereitung lässt sich auch Salz reduzieren. Gemüse oder Obst oxidiert nicht mehr und die Mineralstoffe und Vitamine werden geschont.

In Spitzenzeiten lässt sich auch das „Mise en place“ optimieren. Ich kann beispielsweise meine Produktion zu Wochenbeginn machen und sie Ende der Woche zubereiten und finishen. Das erleichtert die Arbeit an arbeitsintensiven Wochenenden

und beim Catering. Meine vorgefertigten Produkte sind ohne Qualitätsverlust regenerierbar. Dies muss nicht unbedingt im Wasserbad geschehen, sondern ist auch im Kombidämpfer oder über eine konventionelle Zubereitung möglich.

**CB:** Für welche Produkte und Kochvorgänge eignet es sich besonders bzw. sind alle Produkte für das Verfahren geeignet?

**HA:** Nicht alle Produkte sind geeignet. Für Kohlsorten oder Kohlrabi verwende ich das Sous-vide Verfahren nicht, da sich hier der Geschmack eher negativ verstärkt. Alkohol sollte man vorher einmal aufkochen oder verkochen lassen. Bei Knoblauch wird der Geschmack schnell metallisch und bitter, ebenfalls bei Olivenöl. Bei Wildprodukten verzichte ich ebenfalls auf niedrige Temperaturen und Langzeitgarung.

**CB:** Wie lange lassen sich Produkte haltbar machen?

**HA:** Das ist unterschiedlich. Bei Fisch zum Beispiel nicht länger als eine Woche, andere Produkte lassen sich durchaus drei bis vier Wochen sicher aufbewahren.

**CB:** Auf was ist bei Sous-vide besonders zu achten, gibt es besonders kritische Arbeitsschritte?

**HA:** Man sollte sehr genau auf die Hygiene achten und mit Handschuhen und Mundschutz arbeiten. Garungen von unter 55 °C sollten entweder vermieden, oder auf entsprechende Vorsichtsmaßnahmen im Vorfeld geachtet werden. So sollten Fischprodukte vorher 24 Stunden eingefroren und erst dann zubereitet werden, damit alle pathogenen Erreger abgetötet sind. Rohe Produkte wie zum Beispiel Fleisch weisen meist eine mikrobiologische Belastung auf ihrer Oberfläche auf. Deshalb sollte man diese im Vorfeld einfach einmal in 85 °C heißes Wasser geben. Dadurch lassen sich Bakterien und Erreger deutlich minimieren. Wichtig ist natürlich auch eine Geruchsprobe beim Öffnen der Beutel, um keine unangenehmen Überraschungen zu erleben.



Diamond-M



Pearl-S



Pearl-Z