



**Reisen mit «Apps»**  
Gstaads «Bernerhof» hat als erstes Hotel der Schweiz eine eigene Mobile Application.  
**Seite 17**

**Küchentechnik. Sous vide.** Das Garen im Plastikbeutel liegt im Trend. Denn unter Druck wird nicht nur zart gegart, sondern auch viel Aroma bewahrt. Eine Methode, die auch im Luxussegment Schule macht.



Butterzart, saftig und die Fleischlamellen gut sichtbar: So perfekt wird ein Lachsfilet nur im Vakuumbeutel. Davon sind Spitzenköche überzeugt.

## Unter Druck entsteht viel Gutes

**Vakuulgaren wird in der Spitzengastronomie salonfähig. Claudio Schmitz, Küchenchef im Zürcher Dolder Grand, sagt, warum die Technik ihn fasziniert und worauf es ankommt.**

GUDRUN SCHLENZEK

Die Bezeichnung «Sous vide» sagt eigentlich nur die halbe Wahrheit. Denn bei der Methode wird nicht nur im verschweissten Plastikbeutel unter Vakuum gegart. Genauso zentral für das Gelingen ist die tiefe Temperatur des Garprozesses und die damit einhergehende lange Zubereitungszeit. Und die Temperatur muss exakt sein, am besten auf einen Bruchteil eines Grades genau. Das schafft ein üblicher Grossküchengerät, Schwankungen von 1 oder 2 Grad sind üblich.

**Das beste Beispiel ist das Ei: Sous-vide statt klassisch pochiert**

Deshalb greifen Sous-vide-Köche zur Labortechnik, die die gewünschte Genauigkeit garantiert. Ein Anbieter entsprechender Geräte ist die Julabo Labortechnik GmbH. Claudio Schmitz, Küchenchef im Garten des «The Dolder Grand» in Zürich, hat ein Julabo-Thermostat in seiner Küche und heizt damit das Wasserbad in einer Gastronormschale – auf ein Drittel Grad genau. Geheizt wird bei einem solchen Thermostat mittels

Heizschläufen, ein Propeller verteilt die Wärme gleichmässig.

«Zwei Grad Unterschied können bei Sous-vide ein komplett anderes Ergebnis hervorbringen», betont Claudio Schmitz. Das beste Beispiel sei hierfür das Ei: Lässt man dieses bei genau 67 Grad während einer Stunde im Wasserbad, ist es anschliessend durch und durch von gleicher Konsistenz. Das Eigelb glänzt wachsartig und das Eiweiss schimmert wie milchiges Papier. Schmitz serviert ein so gegartes Ei aufgeschlagen. Bereits bei nur 66 Grad ist dieser Traum vom perfekt pochierten Ei vorbei. «Pochiert man das Ei klassisch, schafft man nie ein solches Ergebnis», weiss der Küchenchef.

Sous-vide erlebt gegenwärtig eine regelrechte Renaissance. In den 1990er-Jahren noch als «Kochen im Plastikbeutel» verpöht, schwören inzwischen mehr und mehr Spitzenköche auf das Niedertemperatur-Verfahren: Darunter Spitzenköche wie Joël Robuchon oder Thomas Keller, der selbst ein Buch zur Methode veröffentlicht hat.

Bis zu zehn Geräte verkaufe er zur Zeit pro Monat, erzählt René Widmer von der Prorest Gastronomietechnik AG, die Julabo in der Schweiz vertritt. Seit einigen Monaten habe die Nachfrage massiv zugenommen, vor allem seitens der Spitzengastronomie. Verkauft werden in erster Linie Thermostate zum Einhängen – zum Beispiel in

der Gastronormschale oder im Fleischtopf. Nur genügend tief muss das Gefäss sein, Widmer spricht von 20 cm. Bis zu 40 Liter könne ein Julabo-Thermostat erhitzen, so könnten 40 bis 50 Portionen auf einmal gegart werden. Um den Energieverbrauch zu senken, deckt Widmer das Wasser mit Plastikbillchen ab.

**Hoher Druck bei tiefer Temperatur liefert Fleisch mit viel Geschmack**

Die tiefe Temperatur hat aber auch ihre Schattenseiten: Bei nicht einwandfreier Rohware besteht grundsätzlich Salmonellengefahr. Um diese zu umgehen, müssten Poulet und Ei nämlich mindestens auf 75 Grad erhitzt werden.

Niedertemperaturgaren kann man auch mit anderen Geräten.

Zum Beispiel mit dem Hold-o-mat von Hugentobler: Was ist der Unterschied? Der Druck, erklärt Widmer. Wird die Rohware im vakuumverschweissten Plastikbeutel erhitzt, kann der entstehende Dampf nicht entweichen. So entsteht ein Innendruck im Beutel. Beigefügte Gewürzstoffe werden regelrecht in das Produkt hineingedrückt. Und die dem Produkt eigenen Aromen bleiben erhalten – sie können ja nirgendwohin entweichen. Der gesamte Vorgang bewirkt zudem, dass das Produkt extrem weich und zart wird. Besonders beim Fleisch macht sich das bemerkbar, so Schmitz.



**«Ich setze das Sous-vide-Verfahren ein, um beim Gast den Wow-Effekt auszulösen.»**

Claudio Schmitz  
Küchenchef The Dolder Grand Zürich



Thermostat aus der Labortechnik garantiert exakte Kochtemperatur.



Beim Fleisch sollte man auch die Kerntemperatur kontrollieren.

Nur Geschmortes bereite er noch klassisch zu, alles andere komme ins Wasserbad. Sein Sous-vide-gegartes Kalbsfilet werde von den Gästen immer in den höchsten Tönen gelobt. 150 Gramm schmoren dafür 25 bis 30 Minuten im Beutel bei 65 Grad, damit die Kerntemperatur von 52 bis 53 Grad erreicht

ne Grenzen gesetzt zu sein. Sowohl Schmitz als auch Widmer schwören auf die Sous-vide-Herstellung aromatisierter Öle. Ob mit Orangeschnitz, Basilikum, Lavendel oder Curry: Nach zwei bis drei Stunden bei 65 Grad «ist das Öl perfekt aromatisiert», meint Claudio Schmitz. Wichtig sei, dass man nicht zu viel Gewürze beimenge. «Der Geschmack der Gewürze entfaltet sich bei der Sous-vide-Methode sehr stark», warnt Schmitz. Es braucht Fingerspitzengefühl und Experimentierfreude, um mit dem Vakuumgaren Erfolg zu haben.

wird. Trotz exaktem Thermostat messe er zusätzlich noch die Kerntemperatur jedes Fleischstücks. «Die Qualität der Rohware kann extrem schwanken, Erfahrungswerte gelten deshalb nur bedingt», hält Schmitz fest.

«Der absolute Hammer», so der 33-Jährige, sei aber der Lachs aus dem Vakuumbeutel: Eine 140-Gramm-Tranche belasse er rund 12 bis 13 Minuten in 65-gradigem Wasser. Der Lachs sei anschliessend innen noch leicht rosa, schön saftig, butterweich und die Fischstruktur bestens erhalten.

**Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Aromatisierte Öle**

«Ich setze das Sous-vide-Verfahren ein, um beim Gast den Wow-Effekt auszulösen», erklärt der Küchenchef. Das müsse er, denn im Restaurant des Luxus-Resorts Dolder Grand erwartet der Gast einen Kick mehr. Sicher ist Schmitz der Wow-Effekt auch mit seinem im Vakuumproduzierten Ananassaft, der optisch einer klaren Brühe ähnele, deutlich besser schmecke als üblicher Ananassaft und den er zum Dessert kredenze. Der Kreativität der Beutel-Küche scheinen fast kei-

Buchtipp: «Under Pressure», Thomas Keller, 2008, 295 Seiten, ISBN-10: 1579653510  
Kurstipp: Nächster Sous-vide-Kurs von Prorest am 18. März; [www.prorest.ch](http://www.prorest.ch)