

essen & trinken



Künstler kochen
Larissa Bertolasco
serviert ligurisches
Kaninchen

Köstliche Winterkartoffeln

Perfekt für Suppe,
Püree und als Kloß

Wildgulasch in drei Varianten

Wir genießen es italienisch,
fruchtig und überbacken

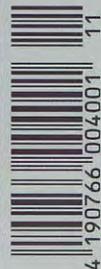
Andalusiens Küche

Im Süden weht
ein frischer Wind



Köstliche Plätzchen

Schon jetzt backen, im Advent knabbern: Pfeffernüsse,
Elisenkuchen, Spekulatius, Shortbread und Printen



trend SOUS-VIDE

Sous-vide-Garen erobert die Restaurantküchen dieser Welt. Nicht nur Profiköche nutzen das Garverfahren, auch immer mehr ambitionierte Hobbyköche begeistern sich für diese Methode



Vakuumiertes Garen bei niedrigen Temperaturen im Wasserbad – Kevin Fehling, Sternekoch im „La Belle Epoque“ in Travemünde, bringt auf den Punkt, was es mit dem französischen Wort „Sous-vidé“ auf sich hat. Das Grundprinzip von Sous-vidé ist denkbar einfach: Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse werden in speziellen Kunststoffbeuteln luftdicht eingeschweißt. Das Garen erfolgt dann im Wasserbad bei Temperaturen, die je nach Produkt zwischen 56 und 90 Grad liegen. Fehlings „Lande 64 Grad/1 Std.“ macht das anschaulich: „Bei so einer Zubereitung stockt das Eiweiß nicht komplett und das ganze Ei wird durchgängig butterweich.“ Denn nach Ablauf einer Mindestzeit ist ein Überkochen nahezu unmöglich und so wartet das Essen auf die Gäste und nicht umgekehrt.

Neu ist das Verfahren nicht. Es wurde Anfang der 1970er Jahre von dem französischen Koch George Pralus entwickelt. Durch Sous-vidé konnte er den Schwund beim Kochen der teuren Gänsestopfleber von 40 auf fünf Prozent verringern – ganz ohne Geschmacksverluste. Perfekt wird das Ergebnis nur, wenn die Wassertemperatur während der gesamten Garzeit exakt gleich bleibt. Heute bietet innovative Technik extreme Temperaturgenauigkeit und sichert die Qualität beim Garen. Das ist wichtig, denn einige Aminosäuren reagieren schon bei geringen Abweichungen extrem sensibel und können das Ergebnis beeinträchtigen. Vor allem bei Fisch und Fleisch muss es ganz genau zugehen – dann entwickeln sie nicht nur ein traumhaftes Aroma, auch die meisten Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Attraktiv ist das Kochen im Wasserbad inzwischen auch für ambitionierte Hobbyköche geworden. Dafür empfiehlt Livius Schüssele von der Firma Julabo (www.julabo-sous-vidé.de) neben dem Vakuumiergerät ein auf den Punkt regelndes Sous-vidé-Gerät, das die notwendige Temperaturgenauigkeit gewährleistet.

Luftdicht verpackt und sanft gegart wird Fleisch super aromatisch