

HGV PRAXIS

Zeitschrift für österreichische Hotellerie, Gastronomie und Großverpflegung

Ausgabe 11/2012

154672
Elisabeth Cramer
Hütterer Gastronomiemaschinen-Handels GmbH
Sternwarstr. 16
1180 Wien

GAST
Salzburg
Großes Special

Sous-Vide
Kochen ohne Luft

KRIEG DER STERNE

... in der Luxushotellerie

© 2012 Hütterer Gastronomiemaschinen-Handels GmbH

Spitzenkoch Oliver Scheiblauner vakuumiert auch Großgebinde.



Da bleibt dem Fleisch DIE LUFT WEG

Sous Vide – Revolution in der Küche. Eine Demonstration.

Sous Vide gilt als die Revolution in der Küche. Die Gartechnik, welche bis vor kurzem vorwiegend in der gehobenen Küche zu finden war und eine zeitsparende Alternative zur herkömmlichen Gartechnik bietet, ist dabei, den österreichischen Markt zu erobern. Küchenspezialist Hutterer in Wien beschäftigt sich seit 2003 mit Sous Vide und bietet neben den unverzichtbaren Geräten auch Kochkurse an, um zu zeigen, was mit dieser Garmethode alles möglich ist. Spitzenkoch Oliver Scheiblauner bot Anfang Oktober bei Adventure Catering eine

Kochshow der Superlative und zeigte einer großen Anzahl interessierter Gastronomen, wie Sous Vide genau funktioniert.

Sous Vide, was so viel wie „unter Vakuum“ bedeutet, wurde in den 70ern in Frankreich erfunden, als Köche eine Technik suchten, die den Gewichtsverlust der Gänseleber bei der Garung reduzieren sollte. „2008 erschien das erste Kochbuch zu Sous Vide auf Deutsch“, beschreibt Dieter Cramer, Eigentümer von Hutterer, die einstigen Schwierigkeiten, Informationen zu dieser Kochweise zu bekommen.

Das Besondere an Sous Vide ist, dass in dem vakuumverpackten Beutel Aromastoffe und Vitamine erhalten werden, die sonst verloren gehen, und dass Arbeitsschritte während des stressigen Service reduziert werden. Die Arbeitsschritte variieren von Produkt zu Produkt und Zubereitungsart.

Das Grundprinzip ist einfach. Das Produkt wird mit den gewünschten Gewürzen in einen speziellen Plastikbeutel gefüllt, und dann wird vakuumiert, also die Luft abgesaugt. Nach dem Vakuumieren wird die Speise im

Beutel gegart, je nach Produkt kann es sich um 15 Minuten oder 24 Stunden handeln. Wichtig ist, dass immer mit niedrigen Temperaturen gearbeitet wird – zwischen 60 und 68 Grad sollte sich die Gartemperatur bewegen. Hier ist überprüfen und ausprobieren gefragt. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. „Alles, was geht, mache ich, von der Vorspeise zum Dessert“, erklärt Profi Scheiblauner.

Nach dem Garen geht es an das Kühlen und Lagern. Die Speisen sollten innerhalb von 90 Minuten auf drei Grad abgekühlt werden. Dafür eignen sich zwei Varianten: Eiswasser oder ein Schockkühler, wobei der Schockkühler definitiv einfacher zu bedienen ist, aber nicht in jedem Betrieb zur Verfügung steht. Anschließend kann die Ware bei drei Grad bis zu drei Monate gelagert werden.

Auf Bestellung wird das Produkt ausgepackt, kurz im Wasserbad regeneriert und anschließend gebraten, frittiert, oder was immer für die Zubereitung nötig ist, und ist innerhalb weniger Minuten fertig. Beim Regenerieren können neben der herkömmlichen Pfanne auch Kombidämpfer oder ein Turbochef zum Einsatz kommen.

Als Beispiel diente bei der Vorführung die Gans. Oliver Scheiblauner empfiehlt, das Federvieh mit der gewünschten Gewürzmischung gut einzureiben, zu vakuumieren und ca. einen Tag marinieren zu lassen. Anschließend wird die Gans 24 Stunden gegart und schockgekühlt. Wenn nun eine Bestellung eintrifft, wird die Gans ausgepackt, im Kombidämpfer gebraten und ist innerhalb von zwölf Minuten servierfertig.

Hier kommt die Einzigartigkeit des Sous-Vide-Garens zutage. Die Gans muss nicht jeden Tag vorbereitet werden. Somit bleibt ein ständiges Warmhalten erspart. Auch verändert sich die Konsistenz der Gans während des Abends nicht. Außerdem – was viele Köche freuen wird: beim Zubereiten treten keine Flüssigkeiten aus, da die Fleischsäfte ge-

bunden sind. Die Knochen sind kinderleicht vom Fleisch zu trennen und erleichtern so die Arbeitsschritte.

Natürlich werden nicht alle Lebensmittel so lange gegart wie eine Gans. Der klare Vorteil bei Sous Vide ist ja, dass es die Arbeit enorm erleichtert. Gerade in der stressvollen Servicezeit hat Sous Vide den Vorteil, dass man die Speisen einfach nur aus der Kühlung nehmen und den Beutel aufschneiden muss und sie gleich zubereiten und innerhalb von wenigen Minuten zu servieren.

Doch Sous Vide bietet weitere Vorteile. Durch die Gartechnik im Plastikbeutel bleiben Geschmacksstoffe und Vitamine viel intensiver erhalten. Dadurch, dass während der Zubereitungszeit keine Aromastoffe abgegeben werden, wird die Ware viel geschmacksintensiver erlebt und bleibt auch saftiger.

Dies konnten die Teilnehmer am Kochkurs auch selbst erleben. Das reichhaltige Programm von Scheiblauber beinhaltete Forelle, Garnelen, Zander, Lachs, Gans, Huhn, Spareribs, Rostbraten und noch vieles mehr. So gab es im Kochkurs während der Zubereitung auch noch kleine Tipps am Rande vom Spezialisten. Die Ware kann nicht warm vakuumiert werden, sonst wird der Dampf mit eingesaugt. In diesem Fall soll das Produkt zur Vorbereitung schockgekühlt werden. Beim Vakuumieren ist zudem zu beachten, dass die Ware regelmäßig und flach im Beutel verteilt ist, damit eine gleichmäßige Wärmeverteilung stattfinden kann.

Weiters empfahl Scheiblauber, die Gerichte nicht komplett durchzugaren, denn dann gerät das Endergebnis beim Weiterarbeiten zu weich. Bei der Zubereitung von Fleisch und Fisch empfiehlt es sich, die Beutel über einer Abtropfform zu öffnen, um den Fisch- bzw. Fleischsaft aufzufangen. Dieser kann später zu einem Fond weiterverarbeitet werden.

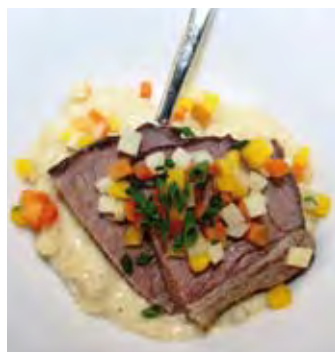
Weiters ist bei der Zubereitung zu beachten, dass spezielle



Sous Vide ersetzt nicht alle Arbeitsschritte, erleichtert die Abläufe aber enorm.



Gemüse zum Beispiel ist stets fertig gekocht vorrätig und kann einfach weiterverarbeitet werden.



Alles aus dem Sackerl, doch das Ergebnis ist hervorragend.

Plastikbeutel verwendet werden. Bei der Verwendung herkömmlicher Beutel besteht die Gefahr, dass das ganze Produkt nach Plastik schmeckt. Auch bei der Verwendung des Vakuumiergeräts ist Vorsicht geboten, denn es sollte so konzipiert sein, dass der gesamte Sauerstoff entzogen wird.

Die Gargeräte sind ebenfalls von spezieller Konzeption. Scheiblauber und Cramer empfehlen Produkte, welche die Temperatur ständig anzeigen. Ein Vorteil wäre ein Gerät, bei welchem der Temperaturverlauf auf einen Computer übertragen wird, um in Zweifelsfällen der Lebensmittelbehörde den Temperaturverlauf zu zeigen.

Eine der wichtigsten Kernregeln ist die Hygiene. Denn durch das Vakuumieren und das langsame Garen bei Niedertemperatur ist die Gefahr der Keimbildung im Plastikbeutel höher als bei konventioneller Kochweise. Deshalb ist auf eine besonders hygienische Arbeitsweise achten.

Dieser Punkt wurde während des Kochkurses auch eifrig von den Teilnehmern diskutiert. Die Reaktion der Teilnehmer war durchaus positiv. Während viele von der Rationalität des Verfahrens begeistert waren, blieb so mancher Koch dennoch skeptisch, ob das Produkt, welches von der Konsistenz für den Durchschnittsgast vielleicht doch zu „roh“ aussieht, es aber nicht ist auch akzeptiert wird.

Bei dem umfangreichen Angebot von Scheiblauber konnte man sich ein genaues Bild von den Speisen machen und davon, wie die Zubereitung funktioniert. So zeigte Scheiblauber, dass Forelle und Lachs nicht vorgegart wurden, bei den Fischen reicht es, sie für rund zehn Minuten bei 60 Grad zu garen und dann sofort servierfertig anzurichten. Ein Alt-wiener Backhuhn zuzubereiten, verlangt dagegen eine andere Herangehensweise. Das Huhn wird mit Gewürzen mariniert, vakuumiert, gegart und anschließend schockgekühlt. Erst bei der Bestellung wird das Huhn paniert und frittiert. Die Garzeiten unterscheiden sich je nach Fleischteil (welche dann eben auch getrennt vakuumiert werden sollten). Ein Hühnerfilet mit Knochen braucht ca. 80 Minuten bei 66 Grad, eine Hühnerkeule mit Knochen etwa vier Stunden bei 82 Grad, und Hühnerflügel benötigen rund fünf Stunden bei 66 Grad.

-sugu-



besuchen Sie uns auf der Messe

GAST Salzburg
10. - 14. November 2012
Halle 01, Stand 403

Theodor R. Rist Ges.m.b.H.
Triester Straße 203
A-1230 Wien
Tel +43 (0)1 667 97 71-0
marketing@rist.at
www.rist.at