

Unter Druck

Küchengeräte, die man wirklich braucht, Teil III: Einen Thermostat und ein Kammervakuumiergerät. *Von David Schnapp*



Auf der Höhe der Zeit: «Prive» der Schweizer Firma Erme (l.), «Fusion Chef Diamond» von Julabo.

Zu den vielversprechendsten Fortschritten, die in neuerer Zeit in der Küche erzielt worden sind, gehört die *sous vide*-Methode (*sous vide* = unter Druck). Dabei werden Lebensmittel vakuumverpackt und in einem Wasserbad bei gleichbleibenden, tiefen Temperaturen über eine relativ lange Zeit gegart. Die Technik hat verschiedene Vorteile:

1 — **Geschmack.** Durch den Entzug von Sauerstoff können etwa Gemüse nicht oxidieren, flüchtige Aromen und Farben bleiben erhalten.

2 — **Kontrolle.** Vor allem Fleisch und Fisch lassen sich exakt auf den Punkt garen. Die Temperatur des Wasserbads liegt in der Regel nur um zirka ein Grad über der Kerntemperatur, die am Ende erreicht werden soll. Ein Übergaren ist fast unmöglich.

3 — **Zeit.** Der grösste Vorteil, den die Technik zu Hause bietet, ist der Zeitgewinn. Wer gerne Gäste hat und sie auf einem gewissen Niveau bewirten will, kennt das Problem, dass man

kaum mehr am Tisch sitzt, weil man sich etwas zu viel vorgenommen hat in der Küche.

Die Lösung können zwei Geräte sein: Zum einen ein Kammervakuumierer. Im Gegensatz zu einem Folienschweissgerät aus dem Haushaltwarengeschäft kann dieser viel mehr Luft aus einem Beutel abziehen, und vor allem lassen sich auch Flüssigkeiten vakuumieren, um Gemüse mit Öl oder einem Fond zuzubereiten oder Fleisch, zum Beispiel in einer Brühe.

Für meine Versuche hatte ich den Prive der Firma Erme AG aus Berikon-Mutschellen in der Küche. Der Prive bietet alle Vorteile eines professionellen Kammervakuumierers in einem relativ kompakten Gerät, das, in hochwertiger Schweizer Qualität gebaut, *dubelischer* zu bedienen ist. Der Vakuumiervorgang ist faszinierend, und falls man den Prive nicht für Kochvorbereitungen braucht, kann man daran sehr schön die physikalischen Verhaltensweisen von Flüssigkeiten unter Druck vorführen.

Daneben kam das Produkt des deutschen Labortechnik-Herstellers Julabo zum Einsatz, der unter dem Label Fusionchef Thermostaten herstellt, die zu den besten ihrer Art gehören. Der Fusionchef Diamond ist eine Art Super-Tauchsieder, der Wasser auf 0,01 Grad genau erhitzt und mit dem, im Gegensatz zu einem Haushalt-Steamer, auch über lange Zeit bei exakten Temperaturen gegart werden kann.

Der entspannte Hobbykoch

Es ist erstaunlich, was mit der Kombination Kammervakuumierer und Thermostat alles möglich ist. Unter der Voraussetzung, ein anspruchsvolles Menü für Gäste so zu planen, dass man viel am Tisch sitzt und wenig in der Küche steht, habe ich versucht, möglichst viele Bestandteile eines Menüs *sous vide* zuzubereiten. Es beginnt mit einem Lachs, der 15 Minuten bei 52 Grad gegart wurde und also noch fast roh, aber in der Konsistenz weicher ist und im Aroma runder schmeckt. Dazu gibt es Chicorée, der nach einem Rezept des *sous vide*-Kenners Heiko Antoniewicz mit Orangenschale, Salz und Salbei vakuumiert wurde und bei 85 Grad 20 Minuten im Wasserbad liegt. Danach ist das Gemüse gar, aber noch bissfest, schmeckt schön nach Chicorée, ohne allzu bitter zu sein.

Zum Hauptgang gibt es eine Rinderschulter, die nach einer Idee von Alain Ducasse 36 Stunden bei 60 Grad in Rinderbrühe geschmort wurde. Das Ergebnis ist sensationell, das Fleisch zart, aber immer noch leicht rosa, im Geschmack hervorragend. Dazu gibt es ein Kartoffelpüree und eine Selleriemousseline. Beide Gemüse werden im Vakuumbeutel gegart, anschliessend bereitet man die Massen zu und wärmt sie bei Bedarf wieder auf.

Selbst das Dessert, ein Vanilleeis, kann man im Wasserbad zubereiten. Die Idee hatte der amerikanische Spitzenkoch Thomas Keller, der zu den Pionieren der *sous vide*-Technik gehört und dessen Buch «Under Pressure» empfehlenswert ist, wenn man modernistisch kochen will. Für das Eis werden 6 Eigelb, 90 Gramm Zucker, das Mark einer halben Vanilleschote und je 2 dl Vollrahm und -milch gemischt, vakuumiert und 20 Minuten bei 82 Grad gegart (Thermostat auf 85 Grad einstellen und auf 82 Grad reduzieren, sobald der Beutel im Wasser liegt). Die Masse kann man gekühlt ein bis zwei Wochen aufbewahren und bei Bedarf in der Eismaschine aufschlagen.

Als Duo sind der Erme-Vakuumierer und der Julabo-Thermostat unschlagbar – auch für Amateure, die auf der Höhe der Zeit kochen wollen. Das hat wohl seinen Preis, die neuen Möglichkeiten aber sind ihn wert.

Erme Prive: Vakuum-Verpackungsmaschine in fünf verschiedenen Farben. Fr. 2106.–. www.erm.ch
Julabo Fusionchef Diamond M. Thermostat, montiert auf Edelstahlbad (27 Liter). Fr. 3483.–. www.fusionchef.de, Bezug über Prorest AG: www.prorest.ch
Details zu den Rezepten auf: www.dasfilet.ch