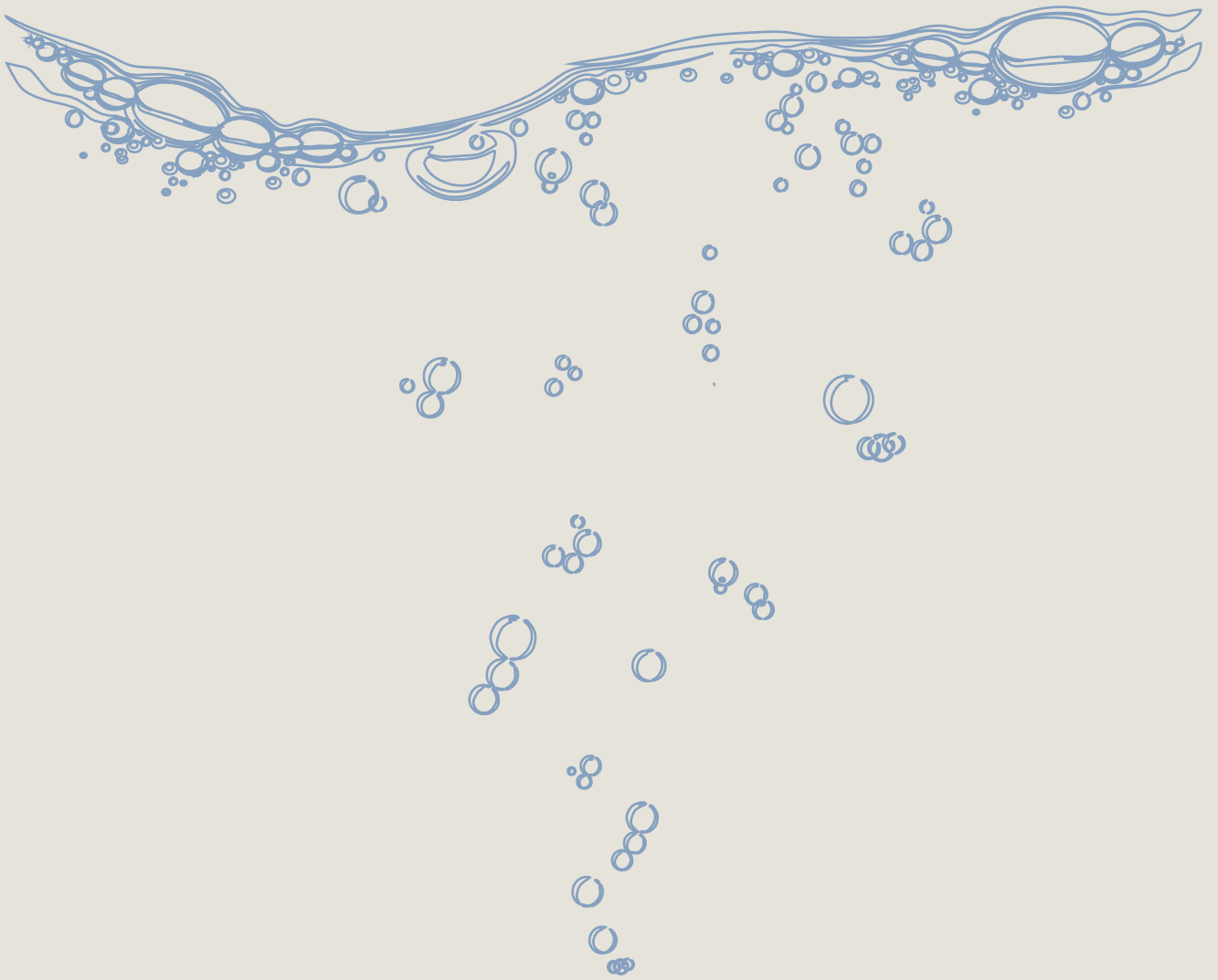


LEIDENSCHAFTLICH KOCHEN

# SOUS VIDE





# Inhalt

6 VORWORT

## 8 Das Prinzip

10 Definition & Geschichte

18 Vakuumieren

44 Sous-vidé-Garen

## 72 Die Praxis

74 Fisch & Meeresfrüchte

98 Fleisch, Geflügel & Wild

138 Eier, Gemüse & Obst

180 UNSERE PROFIS

183 REGISTER

192 IMPRESSUM

# Tischvakuumierer

## Das Prinzip

Neben dem Absaugschlitz sitzen beidseitig die Anschlüsse für den Schlauch, um externe Behälter zu vakuumieren.

Die Fläche mit den bis zu drei Schweißdrähten muss sauber, trocken und fettfrei gehalten werden, um dichte Nähte zu erzeugen.

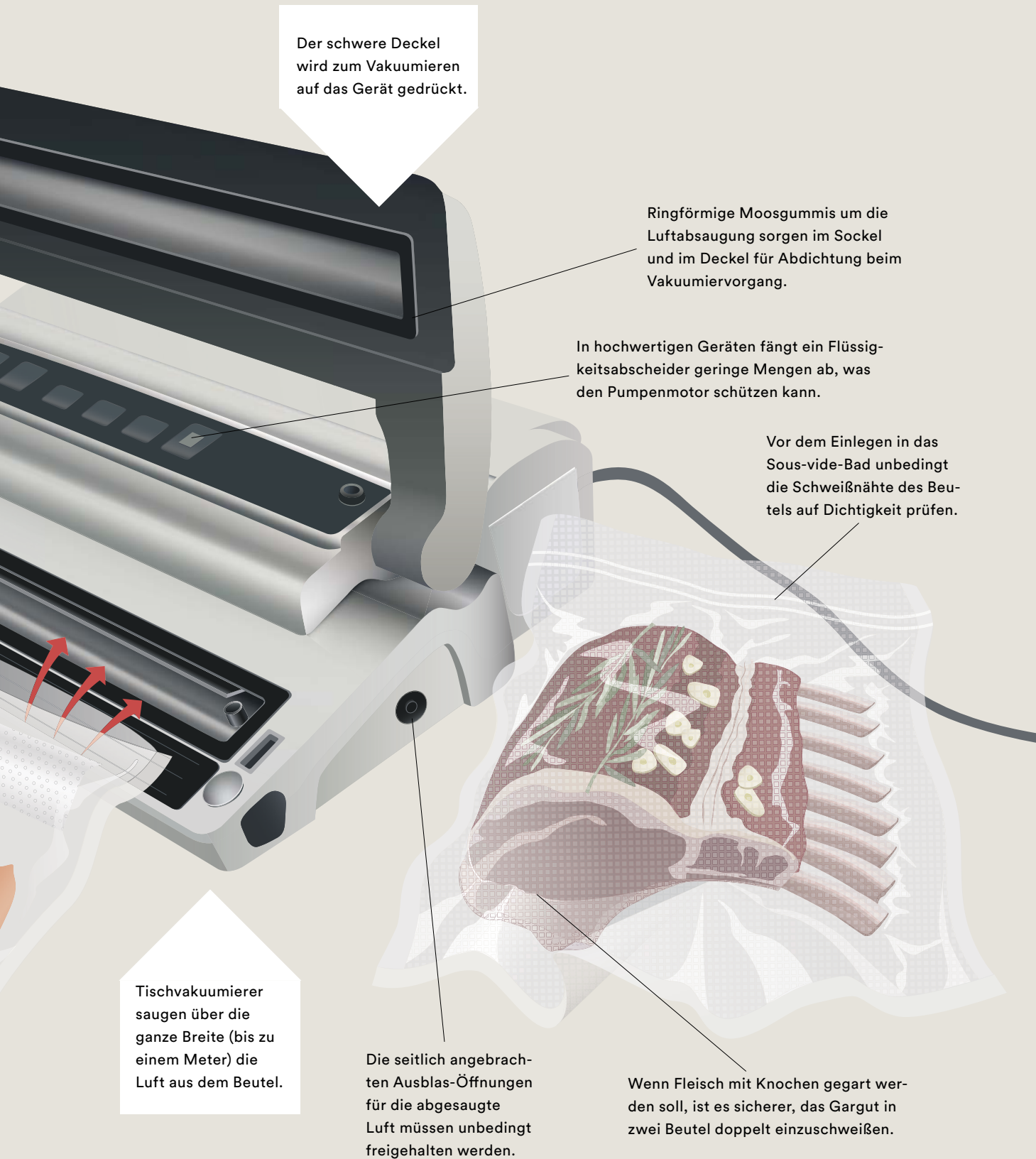
Doppelt geschweißt hält besser: Nur eine Schweißnaht ist für lange, heiße Sous-vide-Garungen zu unsicher.

Ein Wasserstop-Vlies aus Zellstoff kann vor Ansaugen von Flüssigkeit ein wenig schützen, hilft bei größeren Mengen aber nicht.

Wer oft Sous-vide-Garen will, kommt um ein Vakuumiergerät nicht herum. Diese Kombis aus Luftabsauger und Einschweißer gibt es in zwei Bauarten: Kammervakuumierer, wie sie in der Gastronomie meist verwendet werden, erzeugen ein Vakuum innerhalb der Kammer im Gerät, dadurch können auch Flüssigkeiten wie Brühe oder Speiseöl mit eingeschweißt werden. Die in Privathaushalten weiter verbreiteten Tischvakuumierer stellen ein Vakuum außerhalb des Geräts her. Beim Absaugen der Luft aus dem Beutel zieht die Vakuumpumpe auch Flüssigkeiten mit an, ein echtes Problem. Doch es gibt einige Tricks, wie dieser Vorgang verhindert oder minimiert werden kann (siehe S. 40).

Butter kann direkt mit eingeschweißt werden, Brühe besser vorher tiefkühlen.





Der schwere Deckel wird zum Vakuumieren auf das Gerät gedrückt.

Ringförmige Moosgummis um die Luftabsaugung sorgen im Sockel und im Deckel für Abdichtung beim Vakuumiervorgang.

In hochwertigen Geräten fängt ein Flüssigkeitsabscheider geringe Mengen ab, was den Pumpenmotor schützen kann.

Vor dem Einlegen in das Sous-vide-Bad unbedingt die Schweißnähte des Beutels auf Dichtigkeit prüfen.

Tischvakuuierer saugen über die ganze Breite (bis zu einem Meter) die Luft aus dem Beutel.

Die seitlich angebrachten Ausblas-Öffnungen für die abgesaugte Luft müssen unbedingt freigehalten werden.

Wenn Fleisch mit Knochen gegart werden soll, ist es sicherer, das Gargut in zwei Beutel doppelt einzuschweißen.



## Garen mit dem Sous-vide-Stick

Wenn Wasserbad und Heizung getrennt sind, bringt das viele Vorteile: Der Stick lässt sich an unterschiedliche Behälter oder Kochtöpfe clippen, das System ist mobil – und die Geräte nehmen wenig Platz weg.



**1** Beim Befüllen des Behälters ist es hilfreich, bereits entsprechend vortemperiertes Wasser zu verwenden.



**2** Der Stick wird entweder mit einer Klammer oder einer Schraubzwinde an dem Beckenrand angebracht.



**3** Stick anschließen und die Ziel-Wassertemperatur einstellen. Prüfen, ob genug Wasser im Becken ist.



**4** Moderne Sticks heizen Wasser zügig auf – Sicherheitshalber nochmals mit einem Thermometer prüfen.



**5** Den Sous-vide-Beutel einlegen und ab jetzt die Garzeit kontrollieren – oft lässt sich diese am Stick einstellen.

Auch wenn moderne, höherpreisige Sous-vide-Sticks die Wassertemperatur recht genau auf dem eingestellten Wert halten können, hängt viel vom Material des Beckens ab. Dünnwandige Gefäße aus Plexiglas oder Metall geben Wärmeenergie an die Umgebung ab. Abhilfe schafft hier zum Beispiel ein Neopren-Überzug aus dem Zubehörhandel (siehe S. 62f.).



**6** Bei Wasserbädern ohne Deckel helfen schwimmende Isolationskugeln (siehe S. 62f.), die Verdunstung/Verdampfung zu minimieren. Wenn der Sous-vide-Beutel nach oben treibt, hilft ein Gitter, ihn unter der Wasseroberfläche zu halten.

# Kabeljau

## 20 Min. / 58 °C

### in Vanille mit Süßkartoffelpüree

#### SÜSSKARTOFFELPÜREE

Die Süßkartoffel schälen, etwa 3 cm groß würfeln und in einen Sous-vide-Beutel geben. Die übrigen Zutaten zufügen, alles vakuumieren und bei 90 °C im Sous-vide-Bad etwa 3 Stunden garen.

#### KABELJAU

Die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen. Die Vanilleschoten aufschlitzen und das Mark auskratzen. Die Butter mit dem Vanillemark und der Limettenschale vermischen. Die Fischfilets leicht salzen, mit der Würzbuttermilch in einen Sous-vide-Beutel geben, vakuumieren und bei 58 °C im Sous-vide-Bad 20 Minuten garen.

#### KOKOSVELOUTÉ

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Limette heiß waschen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in grobe Streifen schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, die Schalotte mit der Limette, der Chili, den Pilzen und Limettenblättern darin kurz anschwitzen, dann mit der Fischsauce ablöschen. Alles mit dem Fond aufgießen und auf die Hälfte reduzieren. Die Kokosmilch angießen, alles kurz aufkochen lassen, beiseitestellen und 1 Stunde ziehen lassen. Die Velouté passieren und warm halten, aber nicht kochen lassen.

#### FERTIGSTELLEN

Wenn sich die Süßkartoffelwürfel leicht zerdrücken lassen, den Beutel herausnehmen, den Inhalt in einen Standmixer geben und glatt pürieren. Das Süßkartoffelpüree abschmecken, auf vorgewärmte Teller verteilen und rund ausstreichen. Die Kabeljaustücke aus dem Beutel nehmen und auf dem Püree anrichten. Die Rosa Pfefferbeeren leicht zwischen den Fingern zerdrücken und den Fisch damit bestreuen. Die Kokosvelouté mit dem Pürierstab aufschäumen, den Kabeljau damit nappieren und sofort servieren.

Portionen 4

Zubereiten: ca. 5 Std.

Ziehen lassen: 1 Std.

SV-Garen: 3 Std. 20 Min.

#### SÜSSKARTOFFELPÜREE

1 große Süßkartoffel, ca. 500 g

40 g Butter

½ TL Sesamöl (3 ml)

100 ml Gemüsefond

3 g Salz

3 g scharfes Currypulver,  
z. B. Goa-Curry

#### KABELJAU

4 Stücke vom Kabeljaurücken  
(Loin), à ca. 80 g

2 Vanilleschoten

80 g Butter, zimmerwarm

abgeriebene Schale von  
½ Bio-Limette

Salz

#### KOKOSVELOUTÉ

1 Schalotte

1 unbehandelte Limette

1 grüne Chilischote

3 frische Shiitake-Pilze

1 EL Pflanzenöl

3 Kaffirlimettenblätter,  
gewaschen

1 EL Fischsauce (10 ml)

300 ml Gemüse- oder  
Fischfond

100 ml Kokosmilch

#### FERTIGSTELLEN

1 TL Rosa Pfefferbeeren





---

Das beste Stück vom Kabeljau mit Vanille-Limetten-Butter auf den Punkt gegart: Die Rücken-Loins kommen mit idealer Konsistenz aus dem Beutel und benötigen kein Nachbraten mehr. Auch abgetupft wird der Kabeljau nicht, damit die feine Vanillebutter am Fisch verbleibt. Dazu schmeckt ein currywürziges Süßkartoffelpüree und eine luftig aufgemixte Kokosvelouté.





Portionen 4  
 Zubereiten: ca. 1 Std. 30 Min.  
 Marinieren: 10 Min.  
 SV-Garen: 50 Min.

#### RUMPSTEAK

4 Rumpsteaks, à ca. 250 g  
 und ca. 3 cm dick  
 2 Knoblauchzehen  
 5 EL Olivenöl  
 1 EL gehackte Rosmarinspitzen  
 frisch gemahlener Pfeffer

#### FERTIGSTELLEN

3 EL Rinderfett  
 Fleur de Sel  
 gemischter Pfeffer, im Mörser  
 mittelgrob zerstoßen

#### **RUMPSTEAK**

Die Steaks 2 Stunden vor der Zubereitung aus der Kühlung nehmen, sie sollen eine Kerntemperatur von 18 °C erreichen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und weiterarbeiten, wie rechts in Step 1 gezeigt. Die Steaks trocken tupfen, beidseitig mit Pfeffer einreiben und 10 Minuten ziehen lassen. 2 bis 4 Sous-vide-Beutel 5 cm breit umkremeln und weiterarbeiten, wie in Step 2 bis 4 gezeigt.

#### **FERTIGSTELLEN**

In einer Eisenpfanne das Rinderfett auf 200 °C erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 1 Minute braten. Auf einem Brett 2 Minuten ruhen lassen,

mit Fleur de Sel und zerstoßenem Pfeffer bestreuen, nach Belieben in Streifen schneiden und servieren.

#### **WEITERE INFOS**

Diese Garmethode eignet sich für alle Rindersteaks von etwa 2,5 bis 3,5 cm Dicke. Dünne Minutensteaks profitieren vom Sous-vide-Garen nicht, dickere Exemplare wie Porterhouse- oder Tomahawk-Steaks gelingen besser mit der Drei-Stufen-Technik (siehe S. 106). Faustregel: Die Wassertemperatur sollte stets 4 °C unter der gewünschten Kerntemperatur liegen. Hier wird das im Sous-vide-Bad vorgegarte Steak nach dem Nachbraten also medium mit 59 bis 60 °C Kerntemperatur aufgeschnitten.

# Basisrezept Rumpsteak

## 50 Min. / 55 °C



**1** Knoblauch mit Öl und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen und bei 130 °C 5 Minuten köcheln, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.



**2** Die Steaks paarweise oder einzeln in die Sous-vide-Beutel einlegen und das Knoblauch-Kräuter-Öl gleichmäßig darauf verteilen.



**3** Das Fleisch soll überall mit dem Öl bedeckt sein. Die Beutlränder wieder umschlagen, die Steaks straff vakuumieren und bei 55 °C im Sous-vide-Bad 50 Minuten garen.



**4** Die Beutel aufschneiden, die Steaks herausnehmen und ringsum sorgfältig mit Küchenpapier trocken tupfen, dabei auch den Knoblauch und Rosmarin entfernen.

---

Zum Anbraten kann je nach Belieben anstelle des Rinderfettes Butterschmalz oder hoch erhitzbares neutrales Pflanzenöl verwendet werden.

# Pfeffrige Essigzwetschgen

## 20 Min. / 80 °C

### GEWÜRZFOND

Den Zucker mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, goldgelb karamellisieren und mit dem Wein und dem Essig ablöschen. Die Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Die Pfanne beiseitestellen, den Pfeffer abkühlen lassen und im Mörser zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den zerstoßenen Pfeffer mit dem Ingwer, der Zimtstange und dem Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben und zubinden.

Das Gewürzsäckchen in die Pfanne legen und alles noch etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Alkohol verdampft ist. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit gießen und diese damit leicht binden. Den Gewürzfond salzen, abschmecken, abkühlen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden durchkühlen lassen.

### ZWETSCHGEN

In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Die Zwetschgenhälften mit dem kalten Gewürzfond und dem Gewürzsäckchen in einen Sous-vidé-Beutel geben. Alles vakuumieren und bei 80 °C im Sous-vidé-Bad 20 Minuten garen.

### FERTIGSTELLEN

Den Beutel aus dem Sous-vidé-Bad nehmen und in Eiswasser auskühlen lassen. Den Beutel öffnen. Die Zwetschgen herausnehmen, mit etwas Sauce auf Tellern anrichten und nach Belieben mit einem Stück Hartkäse servieren.

**TIPP** Die Essigzwetschgen schmecken auch zu Kalbsleber, Wild, dunklem Geflügel und Rindfleisch. Wer keinen Kammervakuierer zur Verfügung hat, kann die Gewürze auch in einen Flüssigkeitsstop-Streifen (siehe S. 25) wickeln und erst beim Vakuumieren mit in den Beutel geben.

Portionen 4  
Zubereiten: ca. 3 Std.  
Kühlen: ca. 2 Std.  
SV-Garen: 20 Min.

### GEWÜRZFOND

200 g Zucker  
200 ml Rotwein  
50 ml Rotweinessig  
10 schwarze Pfefferkörner,  
z. B. Tellicherry Pfeffer  
20 g Ingwer  
½ Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Speisestärke  
1 Prise Salz

### ZWETSCHGEN

1 kg Zwetschgen

### FERTIGSTELLEN

4 Keile Hartkäse, z. B. Manchego, nach Belieben







EINTAUCHEN IN DIE GEHEIMNISSE  
DES PERFEKTEN GENUSSES  
MIT SOUS-VIDE -  
EIN FEST FÜR ALLE SINNE.