

retigo[®]
Anwenderhandbuch

Sous-Vide Garen
-
Garen unter Vakuum im Kombidämpfer



Erstellt von: Christian Elbert
Mail: c.elbert@retigo.de

Vorwort

Sous-Vide, aus dem französischem übersetzt „unter Vakuum“, beschreibt eine Art von Niedrigtemperaturgaren (bei Temperaturen unter 100 °C) im Vakuum.

Die ersten Formen dieser Zubereitungsart traten in Frankreich während der 70er Jahre auf, setzten sich aber nicht durch, da die technischen Möglichkeiten zur damaligen Zeit nicht den Anforderungen, z.B. bezüglich Gradgenauigkeit entsprach. Seit einigen Jahren jedoch, erfreut es sich wieder wachsender Beliebtheit und wurde geradezu zu einem neuen Trend der heutigen Küche.

Sous-Vide Garen ist weitaus mehr, als nur das Vakuumieren von Fleisch um dieses anschließend langsam zum gewünschten Garpunkt zu bringen. Es ergeben sich durch diese Technik eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten und Vorteile:

- Unter Vakuum kann man hervorragend mit **Aromen** arbeiten, da diese sich nicht verflüchtigen. Daher ist es auch wichtig, diese vorsichtig einzusetzen! Das Eigenaroma des Garguts bleibt nahezu vollständig erhalten.
- Mit Hilfe von Sous-Vide Garteknik kann man **zeitversetzt arbeiten**, die Produkte stressfrei vor- und zubereiten und sich voll auf das gewünschte Ergebnis konzentrieren.
- Die **Haltbarkeit** der Speisen wird um ein Vielfaches verlängert - dies ist insbesondere bei nicht schnell drehenden Gerichten auf der Karte sehr sinnvoll (bis zu 2 Wochen). Durch Schockfrostern lässt sich die Haltbarkeit weiter verlängern.

Der überwiegend verwendete Temperaturbereich beim Sous-Vide Garen liegt je nach Gargut zwischen 45 und 85 °C.

Unempfindliche Produkte wie z.B. Kartoffeln oder Reis können auch bei höherer Temperatur bis maximal 99 °C gegart werden.

Technische Ausstattung und Hinweise

Vakuumierer

Der Vakuumierer gehört zur unabdingbaren Grundausstattung beim Sous-Vide Garen.

Vakuumbeutel / Siegelrandbeutel

Die Siegelrandbeutel sollten zuvor immer auf Temperaturbeständigkeit geprüft werden! Das Gargut sollte immer gut gekühlt in den Beutel gegeben werden, der Beutel darf nicht überfüllt werden und sollte ausreichend groß gewählt sein.

Sous-Vide Fühler

Ein Sous-Vide Kerntemperaturfühler ist eine hilfreiche Option aber kein "Muss" beim Sous-Vide Garen. Hierzu hat man folgende Möglichkeiten:

- Handelsübliche Kerntemperaturfühler mit Bluetooth-Funktion werden komplett mit evakuuiert
- Von speziellen Sous-Vide Fühlern, die über den Beutel eingesteckt werden, ist abzuraten. Das Vakuum ist nicht mehr vollständig, dies führt zum Austritt von Flüssigkeit und zu einer sehr verminderten Haltbarkeit.

Warum Fleisch Sous-Vide Garen?

Egal ob ob **Kurzbratfleisch** oder **Schmorgerichte** bei niedrigen Temperaturen gegart werden - im Gegensatz zu herkömmlichen Garmethoden passiert generell beim langsamen Garen bei niedriger Temperatur Folgendes: Ab einer Temperatur von ca. 64 °C denaturiert das Kollagen (Eiweiß) im Fleisch und wird zu Gelatine. Dieses setzt das im Fleisch gebundene Wasser frei. Bei höheren Temperaturen gehen hier ca. 70-80 % des gebundenen Wasser verloren. Bei niedrigen Temperaturen nur 15-25%. Das Kollagen bleibt im Fleisch und das Ergebnis ist sehr **zart und saftig**, wobei das Fleisch nicht zerfällt und der Garverlust minimal ist.

Beim Garen unter Vakuum können sich zudem die **Aromen** nicht verflüchtigen und man kann zusätzliche Aromen beitragen. Die **Textur** von zugegebenen Gemüse bleibt erhalten wie z.B. Paprika beim Gulasch, oder Wurzelgemüse bei Schmorgerichten.

Gart man Kurzbratfleisch Sous-Vide, so werden die Röstaromen (Maillard Reaktion) nachträglich durch kurzes Anbraten oder Grillen zugefügt.

Warum Fisch Sous-Vide garen?

Der Vorteil beim Sous-Vide Garen von Fisch ist es, dass auch sehr dünne Filets **perfekt auf den Punkt** gegart werden können, das Aroma bleibt ebenfalls nahezu vollständig erhalten.

Wichtig ist es, den Fisch nicht zu stark zu vakkumieren, da er sonst zerdrückt wird. Wer den Druck nicht an seinem Gerät einstellen kann, muss rechtzeitig auf die STOPP Taste drücken.

Warum Gemüse und Beilagen Sous-Vide garen?

Bei Gemüse und Beilagen stehen ebenfalls **Textur und Geschmack** im Vordergrund, natürlich ist auch die **Haltbarkeit** ein wesentlicher Vorteil. Hierzu ist es wichtig, das Gargut im Anschluss schnell herunterzukühlen - idealerweise im Schnellkühler oder Schockfroster oder alternativ in Eiswasser, um die Farbe zu erhalten.

Sous-Vide gegartes Gemüse ist **aromatisch, bleibt knackig und hat trotzdem eine cremige Struktur**. Gemüse wird üblicherweise bei 80 °C gegart, Kartoffeln und Reis (Risotto, Pilaw) bei 99 °C.

Persönliche Anmerkung:

Ich persönlich gare auch Beilagen sehr gerne Sous-Vide: der typische "Kühlschrank-Geschmack" wird vermieden und man hat immer eine große Auswahl an Top- Gemüse über einen längeren Zeitraum im Mise en place. Auch nicht schnell drehende Produkte sind immer „frisch“ und ein Risotto ist in binnen 3 Minuten perfekt und servierfertig. Auch Kartoffeln kann man wunderbar Sous-Vide gegart vorhalten - insbesondere wenn wenig Gerichte mit Kartoffelbeilagen auf der Karte sind, rechnet sich das. Gart man sie kleingeschnitten vor, hat man in kürzester Zeit auch das perfekte Kartoffelpüree fertig.

Rezepte und Beispiele

Pulposalat (10 Personen - Vorspeise)

Zutaten:





1 St. Pulpo ca. 1,5 kg
3 Scheiben Zitrone
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
50 ml gutes Olivenöl

2 Zitronen
4 St. Paprika rot, grün, gelb
6 Stangen Staudensellerie
100 ml gutes Olivenöl
2 Knoblauchzehen oder mehr je nach Geschmack
1 Bund Blattpetersilie
Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung:

Den Pulpo im Ganzen mit der Zitrone, Lorbeer, Knoblauch und Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Kein Salz zugeben, der Pulpo enthält noch genügend Meerwasser. Den Pulpo wie folgt im Kombidämpfer Sous-Vide garen:

PULPO				
Sous-Vide Garen	50%	80 °C	5 Std.	50%

Paprika und Staudensellerie in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Kalten Pulpo ebenfalls in ca. 0,5 cm große Scheiben (Tentakel) und ca. 0,5 cm große Würfel (Rumpf) schneiden. Nicht vergessen den Schnabel vorher zu entfernen.

Knoblauch und Petersilie fein hacken. Alles vorsichtig vermischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, dem Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen und mit frisch gebackenem Chiabatta servieren.

Tipp: Ich kaufe den Pulpo immer TK (ca. 15€/Kg). Frischware habe ich bisher selten bekommen, meistens aufgetaute Ware (ca. 25€/Kg)



Lammhaxe geschmort (10 Portionen)

Zutaten:

10 St. Lammhaxen
4 St. Karotten
1 St. Sellerie
1 Stange Lauch
0,5 l Jus
4 Knoblauchzehen
Rosmarin und Thymian nach Geschmack
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Lammhaxen mit Salz und Pfeffer würzen, das Gemüse in ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Knoblauchzehen mit dem Messer zerdrücken.

Alle Zutaten, auch den Rosmarin und Thymian, in den Vakuumbbeutel (diesen bitte großzügig wählen) geben und vakuumieren und wie folgt im Kombidämpfer sous-vide garen:

Lammhaxe				
Sous-Vide Garen	50%	80 °C	> 12 Std.	50%

Die Garzeit sollte mindestens 12 Stunden betragen, ein optimales Ergebnis wird nach 24 Stunden erreicht. Nach dem Garen kann man aus dem reinen Fleischsaft (Essenz) der im Beutel verbeibt (ggf. mit etwas Jus strecken) eine passende Sauce zubereiten.

Für die passenden Röstaromen wird die Haxe vor dem Servieren im Kombidämpfer bei großer Hitze (220 °C) gegrillt. Als Beilagen passen Speckbohnen und Salzkartoffeln.

Rinderbrust gekocht (10 Portionen)

Zutaten:

2,2 Kg Rinderbrust
4 St. Karotten
1 St. Sellerie
1 Stange Lauch
1 Bund Petersilie
Lorbeer, Wacholderbeeren, Rosmarin und Thymian
0,5 l Brühe, gut gewürzt



Zubereitung:

Das Gemüse in 1-2 cm große Würfel schneiden, alle Zutaten in einem großzügig gewählten Beutel vakuumieren und wie folgt garen:

Rinderbrust				
Sous-Vide Garen	50%	80 °C	> 12 Std.	50%

Eine Garzeit von 24 Stunden ist optimal, auch hier kann man aus der Essenz entsprechend eine Sauce herstellen. Passende Beilagen sind Wirsinggemüse, Salzkartoffeln, Meerrettichsauce.

Kalbsrücken (10 Portionen)

Zutaten:





Ca. 2,2 Kg Kalbsrücken
Thymian, Rosmarin,
Knoblauch
Salz
Pfeffer
1 EL gutes Olivenöl



Zubereitung:

Den Kalbsrücken entsehnen - die Kette kann dabei gern dranbleiben, das ergibt noch zusätzlich einen tollen Geschmack. Anschließend den Kalbsrücken salzen und pfeffern und alle Zutaten in einem Vakuumbbeutel vakuumieren.

Die Kräuter kann man nach Geschmack zum Beispiel auch durch Salbei, Estragon oder Basilikum ersetzen. Wie folgt im Kombidämpfer Sous-Vide garen:

Kalbsrücken				
Sous-Vide Garen	50%	65 °C	2 Std.	50%

Die Garzeiten können hier je nach Fleischstärke variieren.

Den Kalbsrücken anschließend im Kombidämpfer als Ganzes oder in Steaks geschnitten kurz angrillen. Spargel und Sauce Bernaise bilden die passenden Beilagen.

Gemüse, Beilagen

Karotten

Karotten geschält und in der gewünschten Größe geschnitten oder im Ganzen in den Vakuumbbeutel geben, vorsichtig mit Salz und etwas Zucker würzen, Butter in Flocken zugeben und vakuumieren.

Tipp: Man kann auch gedünstete Schalotten oder Zwiebeln hinzugeben (Vichy-Karotten)

Spargel

Spargel schälen und mit Salz und Zucker würzen. In einen Vakuumbbeutel mit etwas Butter und Zitronenscheibe geben.

Nach dem Sous-Vide Garen sofort herunterkühlen.

Fenchel

Fenchel in die gewünschte Größe schneiden, den Strunk entfernen.





Mit etwas Salz, Zucker, Butter und Zitronenscheibe vakuumieren.

Kartoffeln

Kartoffeln schälen und in die gewünschte Größe schneiden, salzen und mit etwas Butter vakuumieren.



Garzeiten und Temperaturen:

Gemüse				
Karotten	100%	85 °C	45 Min.	50%
Spargel	100 %	85 °C	15-30 Min.	50%
Fenchel	100 %	85 °C	30-45 Min.	50 %
Kartoffeln	100 %	85 °C	45-60 Min.	50%

Die Garzeit hängt immer von der Größe und der gewünschten Bissfestigkeit ab und richtet sich grundsätzlich nach den Garzeiten beim klassischen Dämpfen.

Das Gemüse hält sich in der Kühlung ungeöffnet 2 Wochen lang frisch und ist auch geeignet für die längere Lagerung zum Schockfrostern. Minimale Qualitätseinbußen beim Schockfrostern finden sich jedoch bei den Kartoffeln aufgrund des hohen Stärkeanteils.

Risotto - Grundrezept (10 Portionen)

500 g Risottoreis z.B. Arobio
 125 g Butter
 200 ml Weißwein
 200 ml Sahne
 1,5 l Gemüsebrühe, gut gewürzt.



Reis mit den übrigen Zutaten kalt in ausreichend große Vakuumbbeutel aufteilen (die genannte Menge z.B. in zwei große Beutel aufteilen). Auf einer Schräge vakuumieren und alles gut durchmischen, die Flüssigkeit sollte im Beutel bleiben.

Die Beutel flach auf Rosten im Kombidämpfer wie folgt garen:

Risotto				
Sous-Vide Garen	100%	99 °C	45 Min.	50%





Tipp:





Je nach Variante kann auch Safran, Parmesan, gedünstete Schalotten/Zwiebeln, Pilze, Kräuter, oder Gemüse dazu gegeben werden.





Für das Mice en place im à la Carte den Risotto 5 Minuten kürzer garen und dann am besten in einem beschichteten Topf nach eigenem Gusto vollenden. Diese Zubereitungsart ist auch für Milchreis geeignet.





Garzeitentabelle





Die Garzeiten und Temperaturen sind **grobe Richtwerte** und hängen von der Produktgröße und dem gewünschten Ergebnis ab.





Rind				
Backe	50%	80 °C	16 Std.	50%
Brust	50%	80 °C	16 Std.	50%
Rinderbraten	50%	80 °C	16 Std.	50%
Sauerbraten	50%	80 °C	12 Std.	50%
Tafelspitz	50%	75 °C	12 Std.	50%
Zunge	50%	75 °C	12 Std.	50%
Rinderfilet, medium 50 mm	50%	57 °C	2 Std.	50%
Hochrippe, medium 50 mm	50%	57 °C	2 Std.	50%
Roastbeef, medium 50 mm	50%	57 °C	2 Std.	50%
Steaks, medium 25 mm	50%	57 °C	45 Min.	50%





Kalb				
Brust	50%	75 °C	16 Std.	50%
Backe	50%	70 °C	16 Std.	50%
Haxe	50%	75 °C	16 Std.	50%
Schulter	50%	75 °C	16 Std.	50%
Zunge	50%	75 °C	16 Std.	50%
Rücken, medium 50 mm	50%	57 °C	2 Std.	50%
Filet, medium 40 mm	50%	57 °C	85 Min.	50%
Steaks, medium 25 mm	50%	57 °C	45 Min.	50%

Schwein				
Bauch	50%	75 °C	12 Std.	50%
Brust	50%	75 °C	12 Std.	50%
Schulter	50%	75 °C	12 Std.	50%
Spare Ribs	50%	75 °C	24 Std.	50%
Schinken	50%	65 °C	24 Std.	50%
Filet, medium 35 mm	50%	60 °C	1 Std.	50%
Rückensteak, medium 30 mm	50%	60 °C	30 Min.	50%
Nackensteak, 30 mm	50%	80 °C	45 Min.	50%

Lamm				
Haxe	50%	80 °C	16 Std.	50%
Keule, geschmort	50%	80 °C	16 Std.	50%
Keule, medium 40 mm	50%	60 °C	6 Std.	50%
Hüfte, medium	50%	59 °C	90 Min.	50%
Rücken, medium	50%	57 °C	1 Std.	50%
Steak, medium 30 mm	50%	57 °C	30 Min.	50%

Geflügel				
Entenbrust, rosa 35 mm	50%	58 °C	100 Min	50%
Entenschenkel	50%	75 °C	12 Std.	50%
Gänsebrust	50%	75 °C	12 Std.	50%
Hühnerschenkel	50%	75 °C	90 Min.	50%
Hühnerbrust	50%	70 °C	30 Min.	50%
Taubenbrust	50%	60 °C	20 Min.	50%

Fisch				
Dorsch 30mm	50%	58 °C	25 Min.	50%
Lachs 30 mm	50%	50 °C	20 Min.	50%
Seeteufel 30 mm	50%	50 °C	30 Min.	50%
Wolfsbrasc	50%	50 °C	15 Min.	50%
Steinbuttfilet	50%	50 °C	15 Min.	50%
Forellenfilet	50%	50 °C	15 Min.	50%
Seezunge	50%	50 °C	15 Min.	50%
Thunfischfilet 30 mm	50%	44 °C	30 Min.	50%

Gemüse / Beilagen				
Kohlrabi	100%	85 °C	60 Min.	50%
Karotten	100%	85 °C	45 Min.	50%
Spargel	100%	85 °C	25 Min.	50%
Steinpilze	100%	85 °C	15 Min.	50%
Champignons	100%	85 °C	12 Min.	50%
Zwiebeln	100%	85 °C	30 Min.	50%
Fenchel	100%	85 °C	45 Min.	50%
Kartoffeln	100%	85 °C	60 Min.	50%
Kürbis	100%	85 °C	15 Min.	50%

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Leitfaden das Sous-Vide Garen "schmackhaft" gemacht zu haben und freuen uns auf Ihre Fragen, Wünsche und Anregungen!

Erstellt von: Christian Elbert
Mail: c.elbert@retigo.de