

Sous vide - garen wie die Profis

"Sous vide" (Aussprache "ßu wie ") stammt aus dem Französischen, bedeutet "unter Vakuum" und ist eine Form des Niedrigtemperaturgarens. Von Profi- und Spitzenköchen wird sie weltweit schon seit einigen Jahrzehnten praktiziert. Viele Gourmetrestaurants bieten im Vakuum gegerichte Gerichte an. Hier erfahren Sie mehr darüber ...

Was versteht man unter Sous vide?

Beim Sous-vidé-Garen kommen die Zutaten nicht in den Topf, sondern in die Tüte. Zum Garen werden sie im Kunststoffbeutel mit einem Vakuumierer luftdicht eingeschweißt. Anschließend kommt der Beutel in ein Wasserbad. Die Gartemperatur liegt dabei unter 100° C - deshalb gart diese Methode besonders schonend. Bei geringer Hitze gart darin dann alles bei konstant niedriger Temperatur um die 45-55° C.

Die Geschichte des Vakuumgarens

Erfunden haben diese Methode die Franzosen - und das schon in den 1970er Jahren. Vor allem in den letzten Jahren erlebte die Methode wieder einen regelrechten Boom und überzeugt Kochbegeisterte bei der Zubereitung von zartem Fleisch auch in der heimischen Küche.

Was benötigt man für die Garmethode?

Für eine einfache Grundausstattung benötigen Sie ein Thermometer, einen Topf und hitzebeständige Vakuumbeutel (gibt's auch als recycelbare Variante). Mit einem Vakuumiergerät (oder einer Handpumpe) lässt sich die Luft am sichersten entziehen und der Beutel erschließen. Es gibt auch Profi-Geräte: Hier regelt das Gerät die Temperatur und den Garprozess über ein Thermostat. Zusätzlich bieten solche Geräte noch mehr Platz für mehrere Fleischstücke.

Welche Vorteile bietet Sous vide?

Bei der sanften Hitze bleibt z. B. Fleisch von innen zart und rosa, es werden somit keine Zellen durch zu hohe Temperaturen zerstört. Dadurch bleibt es schön saftig, Vitamine und Mineralstoffe werden geschont, die Aromen der Lebensmittel bleiben besser erhalten.

Weites Fleisch eignet sich?

Rindfleisch eignet sich super für das Sous-vidé-Verfahren, ebenso Schwein-, Lamm- und Kalbfleisch. So entfaltet bei Sous vide ein Rinderhüftsteak oder ein Entrecôte ausgewogeneren Eigengeschmack, erhält eine durchgehend rosa Farbe und bleibt saftig: Einfach das Fleisch vor dem Garen etwas salzen und mit Kräutern belegen. Es gibt auch Fleischsorten, die weniger zu empfehlen sind - z. B. kann Wildfleisch schnell mürbe werden, wenn man die ideale Garstufe verpasst.

Welche Temperatur?

Die Temperatur richtet sich dabei nach der Fleischart: Ein Kalbsfilet benötigt 55° C, ein Kalbsbraten 60° C, eine Entenbrust 65° C. Dabei wird die Höhe der sogenannten Kerntemperatur im Inneren des Fleisches gemessen. Sie muss während des Garens konstant bleiben. Grundsätzlich orientieren sich die Garzeiten an der Fleischart und -dicke: Nicht die Dauer des Garens, sondern die Kerntemperatur entscheidet über die perfekte Garstufe. So benötigt ein 2 cm dickes Stück Rindfleisch ca. 45 Minuten Mindestverweildauer im heißen Wasser. Ist das Fleisch 1 cm dick, genügen 30 Minuten .