

Daniel Wiechmann

# SOUS VIDE

Dampfgaren für unvergleichlichen  
Geschmack



**riva**

Mit  
Temperatur-  
tabellen und  
über 60  
Rezepten

Daniel Wiechmann

# SOUS VIDE

Dampfgaren für unvergleichlichen  
Geschmack



**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

4. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Dinara May/Shutterstock.com, Elisabeth Coelfen/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0352-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-854-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-855-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Sous-vidé – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt . . . . .	6
Warum Sous-vidé-Gerichte so viel besser schmecken . . . . .	7
Die Nachteile der Sous-vidé-Methode. . . . .	9
Welche Sous-vidé-Ausrüstung ist die richtige? . . . . .	12
Sous-vidé – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden. . . . .	14
Chillen und Regenerieren. . . . .	19
<b>Fleisch . . . . .</b>	<b>23</b>
Schweinefilet . . . . .	24
Ente à l'orange . . . . .	25
Entrecôte . . . . .	26
Hähnchenbrust mit Caesar Salad . . . . .	27
Rinderfilet mit Kartoffelpüree und Rotweinkirschreduktion. . . . .	28
Pulled Pork. . . . .	30
Kalbstafelspitz . . . . .	32
Lammkarree. . . . .	33
Pfefferhüftsteak. . . . .	34
Gulasch . . . . .	35
Schweinerücken auf Mango-Karotten-Salat mit Glasnudeln . . . . .	36
Burger . . . . .	38
Roastbeef . . . . .	39
Bolognese . . . . .	40
Short Ribs . . . . .	41
Lammhüfte asiatisch . . . . .	42
Rehrücken . . . . .	43
Roulade . . . . .	44

F flanksteak . . . . .	45
Kalbsshaxe . . . . .	46
<b>Fisch . . . . .</b>	<b>47</b>
Kräuterlachs mit Zitronenpesto . . . . .	48
Wolfsbarsch asiatisch . . . . .	49
Seeteufel-Saltimbocca . . . . .	50
Nass gebeizter Kabeljau . . . . .	51
Rotbarsch mit pikantem Tomatensugo . . . . .	52
Skrei . . . . .	53
Oktopus I . . . . .	54
Oktopus II . . . . .	55
Jakobsmuscheln mit Balsamicoreduktion und Parmesanschaum . . . . .	56
Lachsburger . . . . .	58
Heilbutt mit Zitrusbutter . . . . .	59
Zander mit Nussbutter . . . . .	60
<b>Gemüse . . . . .</b>	<b>61</b>
Spargel I . . . . .	62
Spargel II . . . . .	63
Honigkarotten . . . . .	64
Ingwerkarotten . . . . .	65
Orangen-Ingwer-Karotten . . . . .	66
Buttermais . . . . .	67
Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise . . . . .	68
Radieschen . . . . .	70
Rotkraut . . . . .	71
Grüne Bohnen . . . . .	72
Fenchel mit Parmesanbröseln . . . . .	73
Würzkartoffeln . . . . .	74
Kartoffelpüree . . . . .	75
Chicorée . . . . .	76

Kohlrabi . . . . .	77
Linsen . . . . .	78
<b>Rund ums Ei . . . . .</b>	<b>79</b>
Das Onsen-Ei . . . . .	80
Pochiertes Ei auf Avocadobrot . . . . .	81
Sauce hollandaise . . . . .	82
Fluffiges Rührei . . . . .	84
<b>Suppen . . . . .</b>	<b>85</b>
Butternusskürbissuppe . . . . .	86
Tom Yum Gung . . . . .	87
Pastinakensuppe . . . . .	88
Erbsensuppe . . . . .	89
Minestrone . . . . .	90
<b>Obst . . . . .</b>	<b>91</b>
Rieslingbirne . . . . .	92
Zimtäpfel . . . . .	93
Beschwipster Pfirsich . . . . .	94
Cranberrysauce . . . . .	95

## Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt

Das Sous-vide-Garen ist älter, als mancher vielleicht vermutet. Schon gut 50 Jahre hat die Kochtechnik auf dem Buckel. Das Garen von vakuumiertem Fleisch oder Fisch im Wasserbad wurde anfangs vor allem von der Convenience-Food-Industrie genutzt. Verantwortlich dafür waren zwei entscheidende Faktoren. Erstens: Mit keiner anderen Kochtechnik ist es möglich, Lebensmittel auf geschmacklich höchstem Niveau so perfekt zu garen. Zweitens: Sous-vide-Gegartes muss nicht sofort weiterverarbeitet werden, sondern lässt sich – ohne an Geschmack zu verlieren – sogar mehrere Tage lagern. Kein



Wunder also, dass schon bald auch die Spitzengastronomie das Sous-vide-Garen für sich entdeckte. Die Methode sorgte für weniger Stress in der Küche, eine längere Haltbarkeit von Spitzenprodukten und mehr Geschmack auf dem Teller. Als ich mit dem Koch und Sous-vide-Pionier Heiko Antoniewicz vor sechs Jahren für eine Zeitschrift ein Interview über das Sous-vide-Garen führte, prophezeite er: »Das Sous-vide-Garen wird auch in Privathaushalten immer wichtiger werden.« Und er behielt recht. Wer einmal Sous-vide-Gekochtes auf dem Teller hatte, kommt nicht mehr davon los. Mehr Geschmack geht nicht. Und hat man den Dreh mit der mittlerweile bezahlbaren Technik einmal raus, gelingen die Gerichte immer.

## Warum Sous-vidé-Gerichte so viel besser schmecken

Doch warum schmecken Fisch, Fleisch, Gemüse oder Obst Sous-vidé zubereitet so viel besser? Um das zu verstehen, müssen wir einen Blick auf das Verfahren selbst werfen. Das Prinzip des Vakuumgarens ist simpel. Die Zutaten werden – wahlweise mit oder ohne Gewürze – in einen speziellen Folienbeutel gefüllt, vakuumiert und anschließend in einem Wasserbad gegart. Die Temperatur des Wassers liegt dabei je nach Gargut zwischen 45 °C und 90 °C und sollte über die gesamte Garzeit möglichst konstant sein. Das Vakuum sorgt nun dafür, dass während des gesamten Garprozesses keine Geschmacks- und Aromastoffe aus dem Gargut gekocht werden, was den Eigengeschmack ungemein betont. Durch das Garen freigesetzte Aromen können außerdem nicht oxidieren, denn im Vakuum gibt es keinen Sauerstoff. Solchermaßen gegarte Lebensmittel enthalten nach dem Kochen daher bis zu 40 Prozent mehr Mineralstoffe und 20 Prozent mehr Vitamine. Geschmacklich profitieren selbst Suppen oder kurz angebratenes Hackfleisch von dieser Garmethode.

Dass Sous-vidé-Fisch und -Fleisch so viel saftiger sind, liegt natürlich auch an den konstant niedrigen Gartemperaturen. Diese verhindern, dass die Proteine



im Gargut vollständig denaturieren und dabei Wasser freisetzen, was vor allem bei hohen Temperaturen der Fall ist. Dieser Prozess nennt sich Hydrolyse. Mit dem Sous-vide-Verfahren wird die Hydrolyse gebremst. Fleisch verliert beim »normalen« Garen bis zu 40 Prozent seines Gewichts durch austretendes Wasser. Beim Sous-vide-Garen sind es gerade mal 5 Prozent. Durch die konstante Temperatur bei besserer Wärmeleitung im Wasserbad werden die Zutaten außerdem sehr viel gleichmäßiger gegart. Sowohl die Mitte als auch der Rand eines auf diese Art gegarten Bratens weisen den gleichen Gargrad auf. Ein solches Ergebnis lässt sich im Ofen, in dem die Ränder schneller austrocknen, nur sehr schwer erzielen. Mit dem Sous-vide-Verfahren können Lebensmittel auch kaum übergart werden. Hier gilt als Faustregel: Wassertemperatur = Kerntemperatur. Fisch oder Fleisch werden selbst dann nicht trocken, wenn man sie eine halbe oder eine Stunde länger im Wasserbad lässt. Mehr sollte es dann allerdings nicht sein. Wichtig ist, dass das Gargut die ganze Zeit vom Wasser bedeckt ist. Notfalls muss man es beschweren oder mit Gittereinsätzen im Wasserbad halten. Richtig angewandt, gelingen mit der Sous-vide-Technik dann tatsächlich jedem Garpunkte, wie man sie sonst nur aus einem Sternerestaurant kennt.

## Die Nachteile der Sous-vide-Methode

Doch das Sous-vide-Garen hat auch Nachteile. Das Kochen ist sehr strukturiert und so fühlt es sich auch an. Im Wasserbad schwimmende Steaks verbreiten leider nicht dieselbe Sinnlichkeit wie auf einem heißen Grill brutzelnde. Vor allem dann nicht, wenn im Wasserbad auch noch Hunderte Isolierkugeln mit-schwimmen, die helfen, Temperaturverluste zu vermeiden. Darauf muss man sich einlassen. Die geschmacklichen Ergebnisse entschädigen dafür jedoch allemal. Die vor allem beim Fleisch so beliebten Röstaromen lassen sich Sous-vide natürlich nicht herstellen. Das fertig gegarte Fleisch oder der fertig gegarte Fisch müssen dafür nach dem Wasserbad noch einmal kurz in der Pfanne angebraten werden. Und kurz heißt dabei wirklich kurz, sonst geht der Sous-vide-Effekt verloren. Wer mag, kann mit einem Gasbrenner auf Nummer sicher gehen. Ein solcher Brenner erzeugt Temperaturen von bis 1000 °C, so dass die gewünschten Röstaromen in sehr kurzer Zeit entstehen. Das Anbra-

