



SOUS VIDE

75 Rezepte für
unvergleichlichen
Geschmack

riva

Daniel Wiechmann

Daniel Wiechmann

SOUS VIDE

75 Rezepte 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 <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: aleksandr talancev, hlphoto, Alexander Prokopenko, AS Foodstudio

Layout und Satz: Andreas Linnemann

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2427-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2184-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2185-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

5	Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt	45	Pfefferhüftsteak
8	Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken	46	Gulasch
11	Die Nachteile der Sous-vide-Methode	48	Schweinerücken auf Mango-Karotten-Salat mit Glasnudeln
14	Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?	51	Roastbeef
17	Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden	52	Bolognese
23	Chillen und Regenerieren	55	Short Ribs
27	Zum Umgang mit diesem Buch	56	Lammhüfte asiatisch
29	Fleisch	58	Burger
30	Schweinefilet	59	Rehrücken
32	Ente à l'orange	60	Roulade
33	Hähnchenbrust mit Caesar Salad	63	Flanksteak
34	Entrecôte	64	Kalbshaxe
36	Rinderfilet mit Kartoffelpüree und Rotweinkirschreduktion	67	Ochsenbäckchen
38	Pulled Pork	68	Rinderschmorbraten
41	Kalbstafelspitz	71	Pastrami
42	Lammkarree	72	Nierenzapfen
		73	Ochsenschwanz
		74	Schweinebauch
		77	Hähnchenschenkel
		78	Pulled Turkey
		81	Vitello Tonnato
		82	Schweinebraten
		83	Schweinelenende

85	Fisch	121	Fenchel mit Parmesanbröseln
86	Kräuterlachs mit Zitronenpesto	122	Rote-Bete-Salat
87	Wolfsbarsch asiatisch	124	Chicorée
89	Thunfischsteak	125	Würzkartoffeln
90	Seeteufel-Saltimbocca	126	Kartoffelpüree
91	Nass gebeizter Kabeljau	128	Kohlrabi
92	Rotbarsch mit pikantem Tomatensugo	129	Linsen
93	Skrei	131	Champignons
94	Oktopus I	132	Kürbis
95	Oktopus II	135	Rund ums Ei
97	Jakobsmuscheln mit Balsamico-reduktion und Parmesanschaum	136	Das Onsen-Ei
98	Lachsburger	137	Fluffiges Rührei
101	Heilbutt mit Zitrusbutter	139	Pochiertes Ei auf Avocadobrot
102	Zander mit Nussbutter	140	Sauce hollandaise
105	Gemüse	143	Suppen
106	Spargel I	144	Butternusskürbissuppe
108	Spargel II	147	Tom Yum Gung
109	Honigkarotten	148	Pastinakensuppe
110	Ingwerkarotten	151	Erbsensuppe
111	Orangen-Ingwer-Karotten	152	Minestrone
112	Buttermais	155	Obst
115	Schwarzwurzel mit Sauce béarnaise	156	Rieslingbirne
116	Radieschen	157	Beschwipster Pfirsich
118	Rotkraut	158	Zimtäpfel
119	Grüne Bohnen	159	Cranberrysauce
		160	Bildnachweis

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

Vor mehr als acht Jahren prophezeite der Koch und Sous-vide-Pionier Heiko Antoniewicz, dass das Sous-vide-Garen auch in Privathaushalten zunehmend wichtiger werden würde. Er sollte recht behalten. Immer mehr Menschen schätzen es, vor allem Fleisch und Fisch genau wie ein Sternekoch mit perfekten Garpunkten zuzubereiten. Und das nicht nur einmal oder zweimal, weil man zufällig Glück hatte, sondern für wirklich jede Mahlzeit. Hält man sich an die Anleitung, gelingen Sous-vide-Gerichte immer und schmeckt einfach besser.

Das Sous-vide-Garen hat zwei entscheidende Vorteile. Erstens: Mit keiner anderen Kochtechnik ist es möglich, Lebensmittel auf geschmacklich höchstem Niveau derart zuverlässig auf den Punkt zu garen. Zweitens: Sous-vide-Gegartes muss nicht sofort weiterverarbeitet werden, sondern lässt sich – ohne Geschmacksverlust – problemlos mehrere Tage lagern. Wegbereiter der Sous-vide-Technik war daher die Convenience-Food-Industrie. Sie entdeckte vor rund 50 Jahren die Garmethode für sich und trat den Beweis an, dass vorgekochte Gerichte unter Verwendung hochwertiger Zutaten genauso gut oder sogar besser schmecken können wie frisch zubereitetes Essen. Vor allem von Bahn- und Fluggesellschaften, aber auch in großen Kantinen wurde das sogenannte Cook-and-chill-Verfahren eingesetzt.

Dass das Sous-vide-Garen einmal zu einem Massenphänomen werden würde, daran war damals allerdings noch nicht zu denken. Zum einen, weil die dazu notwendigen Geräte wie Wasserbad und Vakuumierer recht unhandlich und teuer waren, zum anderen, weil man so einfach nicht kochte. Fleisch oder Fisch in einen Plastiksack einschweißen und dann stundenlang in lauwarmem Wasser



baden – wo bleibt denn da das Brutzeln und Zischen in der Pfanne? Und der Bratenduft in der Küche? Das passiert beim Sous-vide-Garen eben erst ganz zum Schluss und nur für wenige Minuten.

Für Vorbehalte gegenüber dem Sous-vide-Garen sorgten in den 1980er- und 1990er-Jahren zudem Berichte über gesundheitsgefährdende Hygieneprobleme, die mit der Garmethode einhergehen sollten. Ende der 80er-Jahre wurde daraufhin in den USA das Sous-vide-Garen in der Gastronomie sogar für einige Jahre verboten. In der Tat sind Temperaturen zwischen 40 und 60 °C und das feuchte Klima im Sous-vide-Beutel grundsätzlich der ideale Nährboden für Keime und Bakterien. Hält man sich jedoch an normale Hygienevorschriften in der Küche und verarbeitet die gekochten Zutaten gleich weiter, besteht keinerlei erhöhtes Gesundheitsrisiko. Dennoch schwang jahrelang beim Thema Sous-vide-Garen immer auch die Salmonellenangst mit. Wohl gemerkt in einer Zeit, in der in keinem italienischen Restaurant darauf verzichtet wurde, frische Eier im Tiramisu zu verarbeiten. So wie das heutzutage leider der Fall ist.

Erst als um die Jahrhundertwende immer mehr Spitzenköch*innen, allen voran die Molekularköche um Ferran Adrià und Joan Roca, die Sous-vide-Methode für sich entdeckten und sich das Garen mit Niedrigtemperaturen auch ohne Sous-vide-Technologie in Privathaushalten mehr und mehr durchsetzte, schwanden die Vorbehalte allmählich. Auch die generelle technische Aufrüstung der Küche dürfte den Siegeszug des Sous-vide-Garens in den letzten Jahren beschleunigt haben. Heute ist die dazu notwendige Technik nicht nur klein und praktikabel, sondern auch bezahlbar, sodass es keinen Grund mehr gibt, zu Hause auf das perfekt gegarte Stück Fleisch oder Fisch zu verzichten.

Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken

Doch warum schmecken Fisch oder Fleisch und selbst Gemüse oder Obst so viel besser, wenn man die Zutaten sous-vide – also vakuumiert bei niedrigen Temperaturen im Wasserbad – kocht? Um das zu verstehen, müssen wir einen Blick auf das Verfahren selbst werfen und mit anderen Kochmethoden vergleichen.

Legt man ein Steak klassisch auf einen 250 °C heißen Grill, beginnt sich die Temperatur von außen nach innen zu arbeiten. Die Physik lässt sich nun mal nicht umgehen. Außen führt die hohe Temperatur zur sogenannten Maillard-Reaktion, die verantwortlich ist für die Entstehung der beliebten Röstaromen. Dabei handelt es sich eigentlich nicht um eine einzige, sondern um eine Vielzahl an chemischen Reaktionen, die unter der Beteiligung von Zucker und Aminosäuren, also Eiweißbausteinen, vonstattengeht. Während die hohe Grilltemperatur außen am Fleisch für Genuss auf dem Gaumen sorgt, richtet sie auf dem Weg nach innen großen Schaden an. Zurückführen lässt sich dies auf die sogenannte Hitzedenaturierung der Proteine im Fleisch. Temperaturen über 60 °C haben zur Folge, dass die Proteinverbindungen der Zellen zerstört werden, wodurch sich auch die Wasserhaltekapazität des Fleisches ändert. Es verliert Wasser, während sich gleichzeitig seine Zellen zusammenziehen. Die Folge: Das Fleisch wird trocken und zäh. Besonders gut lässt sich dieser Vorgang bei Fisch beobachten. Legt man beispielsweise ein Stück Lachs bei einer Temperatur von 150 °C in den Ofen, flockt schon bald weißes Eiweiß aus und sammelt sich auf dem Backblech oder auf dem Boden der Ofenform.

Hat man beim Grillen oder der Zubereitung im Ofen das Temperaturmanagement nicht absolut unter Kontrolle, geht nicht nur die Konsistenz, sondern auch der bestmögliche Geschmack des zubereiteten Stücks verloren. Hinzu kommt, dass die im Ofen oder beim Grillen freigesetzten Aromastoffe durch den Kontakt mit Sauerstoff oxidieren können. Auch dadurch leidet der Geschmack.



Beim Sous-vide-Garen werden all diese Probleme praktischerweise vermieden. Dabei ist das Kochprinzip des Vakuumgarens 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 – Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse – zwischen 45 °C und 90 °C, und das über die gesamte Garzeit möglichst konstant. Das ist alles. Weil die Proteinverbindungen so nicht vollständig denaturieren und die Aromastoffe nicht oxidieren, enthalten sous-vide gegarte Lebensmittel nach dem Kochen bis zu 40 Prozent mehr Mineralstoffe und 20 Prozent mehr Vitamine. Selbst Suppen oder kurz angebratenes Hackfleisch profitiert von dieser Methode. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Fleisch beim klassischen Grillen oder Braten bis zu 40 Prozent Wasser verlieren kann. 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 zubereiteten 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 sie eine halbe oder eine Stunde länger im Wasserbad bleiben. Lediglich die Konsistenz des Gargutes wird bei längeren Garzeiten verändert (siehe Seite 17, »Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden«).

Wichtig zu wissen ist noch, dass das Gargut die ganze Zeit mit Wasser bedeckt sein sollte. Notfalls muss man es beschweren oder mit Gittereinsätzen im Wasserbad halten. Richtig angewandt, gelingen mit der Sous-vide-Technik tatsächlich jedem Garpunkte, wie man sie sonst nur aus einem Sternerestaurant kennt.

Die Nachteile der Sous-vide-Methode

Das Sous-vide-Garen hat jedoch nicht nur Vorteile. Es erfordert von den Köch*innen auch einige Kompromisse. Im Wasserbad schwimmende Steaks verbreiten leider nicht dieselbe Sinnlichkeit wie Fleischscheiben, die auf einem heißen Grill brutzeln. Vor allem dann nicht, wenn im Wasserbad 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. Fertig gegartes Fleisch oder Fisch muss dazu nach dem Wasserbad noch 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 zu 1000 °C, sodass die gewünschten Röstaromen sehr schnell entstehen. Das Anbraten hat zudem den Vorteil, dass Fisch oder Fleisch dadurch weiter erhitzt wird, da die reine Gartemperatur auf dem Gaumen in der Regel als kühl empfunden wird.

Saucen zaubert man mit der Sous-vide-Technik ebenfalls nicht automatisch. Diese lassen sich jedoch aus getrennt gerösteten Abschnitten oder Karkassen gesondert zubereiten. Zeit genug ist ja meist. Auch mit dem Saft, der während des Garens im Sous-vide-Beutel ausgetreten ist, lässt sich eine leichte Sauce erstellen. Einfach etwas Butter hinzumischen, mit Gewürzen abschmecken, kurz einkochen lassen – fertig.

Ein weiterer Nachteil: Für das Würzen der Gerichte muss man beim Arbeiten mit der Sous-vide-Methode ein vollkommen neues Gefühl entwickeln. Gewürze und Kräuter entfalten im Folienbeutel nämlich einen viel stärkeren Geschmack als in einer Pfanne oder einem Topf. Gerade für Anfänger*innen gilt daher: zunächst eher defensiv würzen. Vorsicht gilt auch bei bestimmten Zutaten. Zwiebeln und Knoblauch, die bei so vielen Gerichten wie selbstverständlich dazugehören, schmecken sous-vide gegart bitter. Stattdessen empfehlen sich Knoblauchgranulat oder getrocknete Knoblauchscheiben. Kalt gepresstes Olivenöl wird manchmal ebenfalls bitter und kann zudem metallische Aromen entwickeln. Butter oder ein



neutrales Öl – zum Beispiel ein raffiniertes Traubenkernöl – sind da die bessere Wahl. Wer nicht auf sein geliebtes Olivenöl verzichten will, kann es vor dem Einsatz allerdings confieren. Dazu muss das Olivenöl in einem Topf im vorgeheizten Ofen 15 Minuten lang auf 90 °C erhitzt werden. Wer mag, kann es dabei mit Pfeffer, Rosmarin oder anderen Gewürzen und Kräutern versetzen. Das so behandelte Öl kann normal im Kühlschrank gelagert werden und bleibt auch beim Sous-vide-Garen geschmacksstabil. Knoblauch lässt sich ebenfalls bereits in das Öl einarbeiten, ohne dass die Aromen beim Sous-vide-Garen bitter werden.

Generell spart man mit der Sous-vide-Technik keine Zeit, da das Garen im Wasserbad aufgrund der niedrigen Temperatur meist lange dauert. Ein Steak braucht zum Beispiel mindestens 90 Minuten. Es gibt sogar Rezepte mit Garzeiten von bis zu 72 Stunden, für die man schon den nötigen Fanatismus mitbringen sollte. Der Nachteil des Zeitaufwands lässt sich allerdings auch in einen Vorteil umkehren. Sous-vide-Lebensmittel lassen sich nach dem Garen ohne Geschmacksverlust für Monate einfrieren oder problemlos für einige Tage im Kühlschrank lagern. Vorausgesetzt, das Gargut wird nach dem Garen sofort im Eiswasser heruntergekühlt. Dieses sogenannte Chillen ist nötig, da bei den niedrigen Gartemperaturen meist nicht alle Keime abgetötet werden. Hygiene sollte eigentlich in jeder Küche eine Selbstverständlichkeit sein, beim Sous-vide-Garen aber ist sie Pflicht. Um das gekillte Gargut zu verarbeiten, muss es später nur wieder im Wasserbad regenerieren. Neben der Hygiene ist auch die Qualität der Zutaten enorm wichtig. Das Verfahren potenziert nämlich jegliche Aromen, auch unerwünschte und schlechte.

Wer ein ganzes Menü sous-vide kochen möchte, muss dafür sehr viel Zeit investieren. Da Gemüse eine deutlich höhere Gartemperatur als Fisch und Fleisch benötigt, lassen sich Hauptzutat und Beilagen nicht zusammen ins Wasserbad geben. Entweder bereitet man alles nacheinander zu oder man investiert in zwei Wasserbäder. Im normalen Alltag wird man sich meist für eine Zutat entscheiden, die sous-vide gekocht wird. Es muss ja auch nicht immer Fleisch oder Fisch auf dem Teller sein. Spargel oder Karotten gewinnen bei dieser Zubereitungsart ebenfalls enorm.

Wer häufig sous-vide gart, sollte zudem an die Müllproblematik denken. Mittlerweile gibt es zum Glück Vakuumbbeutel, die spülmaschinenfest sind und sich wiederverwenden lassen. Bei Vakuumbbeuteln mit Zip-Verschluss sollte man allerdings vorsichtig sein. Sie halten das Vakuum meist nur für ein paar Stunden, das kann fürs Garen oft ausreichen, muss es aber nicht.

Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?

Um sous-vide zu kochen, benötigt man ein Vakuumiergerät und einen Thermalisierer, also ein Gerät, das für ein temperaturstabiles Wasserbad sorgt. Worauf ist bei der Auswahl zu achten? Bei den Vakuumiergeräten unterscheidet man zwischen Balken- und Kammervakuumierern. Balkenvakuumierer sind platzsparend und deutlich günstiger in der Anschaffung. Allerdings kommen die meisten nicht mit Flüssigkeiten klar. Wer das Sous-vide-Garen wirklich ausreizen und sein Gargut mit Marinaden ins Wasserbad packen will, sollte daher auf einen Balkenvakuumierer mit Flüssigkeitsabschneider setzen oder sich gleich für einen – allerdings sehr viel teureren – Kammervakuumierer entscheiden. Die kleinen Kästen nehmen zwar mehr Platz weg, kommen aber ohne Probleme mit Marinaden, Ölen oder Kokosmilch zurecht.

Besitzt man einen platzsparenden Balkenvakuumierer ohne Flüssigkeitsabschneider und möchte dennoch mit Marinaden arbeiten, kann man das Gerät austricksen und die Flüssigkeit anfrieren, bevor sie in den Beutel kommt. Statt einer Tomatensauce kann man auch einfach ein paar Tomatenscheiben, statt Zitronensaft eine Zitronenscheibe mit in den Beutel geben. Ein teures Vakuumiermodell ist also keine zwingende Voraussetzung für das Sous-vide-Garen.

Auch beim Thermalisierer bieten sich verschiedene Möglichkeiten. Es gibt kleine Sous-vide-Sticks, die man einfach in einen Kochtopf hängt. Der Stick, eigentlich ein Thermostat, hält das eingefüllte Wasser auf Temperatur und wälzt es gleichzeitig um, damit die Temperatur im Topf wirklich überall gleich ist. Isolierkugeln im Wasserbad helfen dabei, die Temperatur zu halten und das Verdunsten von Wasser einzuschränken. Die Isolierkugeln muss man in der Regel extra zum Stick dazukaufen. Die Qualität der Sous-vide-Sticks sollte man nicht unterschätzen. Sie funktionieren wirklich sehr gut. Ein weiterer Vorteil ist, dass man einen guten Stick in wirklich jeden Topf hängen kann. Für zwei Steaks nimmt man einen kleinen Kochtopf, für einen Braten den großen Suppentopf.

Neben den Sticks gibt es einfache Sous-vide-Garer in Beckenform, die bereits ab 100 Euro zu haben sind. Profis bevorzugen Komplettsysteme mit zwei getrennten Wasserbädern. So lassen sich Beilagen und Hauptgerichte, die meist unterschiedliche Temperaturen benötigen, gleichzeitig zubereiten. Timer- und Warmhaltefunktionen sind bei neueren Geräten eine Selbstverständlichkeit. Wer einen Dampfgarer in der Küche hat, kann mit diesem ebenfalls mit der Sous-vide-Methode experimentieren. Dazu wählt man einfach die entsprechende Temperatur, gibt den Vakuumbbeutel in den Dampfgarer und wartet die Garzeit ab.

Auch einen Thermomix kann man zum Sous-vide-Garen benutzen. Dazu muss man lediglich Wasser in den Mixtopf füllen, das vakuumierte Gargut hineinlegen, den Topf mit Deckel und Messbecher verschließen und die gewünschte Temperatur einstellen. Mit einem Fassungsvermögen von etwas über 2 Litern ist der Thermomix-Topf jedoch recht klein. Vier große Steaks kuscheln sich da schon ganz ordentlich aneinander. Kocht man lediglich für eine oder zwei Personen, erfüllt der Thermomix auch sous-vide seinen Zweck vollkommen und dürfte die meisten Mengen bewältigen.

Um das Sous-vide-Verfahren ranken sich zahlreiche Mythen. Wahrscheinlich kennt jeder die Geschichte vom Fisch, der in Folie eingehüllt in einer Spülmaschine gegart wird. Diese Methode funktioniert tatsächlich und bildet mit anderen Mitteln das Sous-vide-Verfahren nach. Wer vor der Anschaffung von Profigeräten erst einmal schauen möchte, ob ihm diese Kochtechnik überhaupt entspricht, kann sich in der Tat mit Frischhaltefolie und einem Wasserbad im Ofen behelfen. Das ist zwar nicht ganz temperaturstabil, aber zum Ausprobieren des Verfahrens vollkommen ausreichend. Im Internet kursieren sogar Anleitungen, wie man sein Steak auf dem Weg zum Grill in einer mit heißem Wasser gefüllten Kühlbox sous-vide vorgaren kann. Auch das kann man gerne versuchen, wenn man Lust am Experimentieren in der Küche hat. Spülmaschine und Kühlbox zeigen auf jeden Fall, dass das Sous-vide-Garen kein technologisches Hexenwerk ist.