



Heiko  
Antoniewicz  
**Sous-vide**

MATTHAES



# Inhalt

1	Theorie .....	8
	Wichtige Grundlagen und Techniken, um Sous-vide zu verstehen und sinnvoll einsetzen zu können.	
2	Fleisch .....	36
	Je höher der Bindegewebsanteil im Fleisch, desto länger muss die Garzeit sein.	
3	Fisch .....	128
	Gartemperaturen zwischen 38 und 65 °C bei absolut frischer Ware ergeben ein exzellentes Ergebnis.	
4	Gemüse .....	194
	Rohes Gemüse kann durch das Vakuumieren eigenmariniert werden.	
5	Obst .....	258
	Bei Obst wird der Geschmack durch das Sous-vide-Garen verstärkt und es oxidiert nicht.	
6	Service .....	306
	Grundrezepte, Glossar, Rezeptregister – alles, was das Buch benutzerfreundlich macht.	

# Am Anfang war das



Neue Techniken und Prozesse in der Küche faszinieren mich seit Jahren immer wieder aufs Neue. Es ist spannend, Methoden zu entwickeln und unsere Küche voranzubringen, sie moderner und leichter zu machen. Die Basis meines Schaffens ist die traditionelle Küche, ergänzt durch das Streben nach dem Einklang mit der Natur sowie die Überzeugung, dass Regionalität auf dem Teller und Globalität im Denken richtig sind, um den Charakter meiner Küche zu festigen.

Die beiden Herren Goussault und Pralux haben die Sous-vide-Technik entwickelt, die uns bis heute entscheidend prägt. Vor dieser Leistung kann ich nur den Hut ziehen. An dieser Stelle möchte ich auch Douglas Baldwin für seine Ausarbeitung danken. Sie ist das beste, was ich bis heute gefunden habe und er verdient mehr als nur Anerkennung für diese Herkulesaufgabe. Ich muss zugeben, als ich zum ersten Mal in den 80er-Jahren vom Sous-vide-Kochen gehört habe, habe ich das weit von mir gewiesen. Ich wollte kein Tütenkoch sein, der nur Beutel erhitzt und seinen Gästen Aufgewärmtes serviert. Die tiefere Kenntniss über das Sous-vide-Verfahren habe ich mir dann über die Jahre erarbeitet und weiterentwickelt, sodass diese Technik jetzt zu meiner Küche passt. Wichtig war für mich auch die Erkenntnis, dass die Qualität der Produkte ausschlaggebend ist. Ein nicht perfektes Lebensmittel wird in diesem Verfahren nicht besser sondern eher schlechter.

Was heißt Sous-vide eigentlich? Wörtlich übersetzt heißt es „unter Vakuum“. Gemeint ist damit, dass das Produkt unter Druck verschweißt und im Vakuum gegart wird. Die Temperaturen können je nach Produkt zwischen 38 °C und 98 °C betragen. Das Garen erfolgt im Wasserbad oder im Dampf. Bei den Wasserbädern gibt es Bäder die still sind und Bäder die eine Umwälzpumpe haben. Bei Kombidämpfern ist es oft sinnvoll, eine reduzierte Lüfterleistung einzustellen. Ich bin ein Freund von Wasserbädern, da hier ein geschlossener Kreislauf vorliegt und ich kein aufbereitetes Wasser nur zum Dämpfen verbrauche. Aber für große Produktionen ist die praktische Handhabung des Dämpfers hervorzuheben. Eine sinnvoll kombinierte Verwendung von beiden Geräten empfinde ich als ideal, da die Wasserbäder unabhängig vom laufenden Geschäft produzieren und die Kombidämpfer für das Nachtgaren eingesetzt werden können. Bei den Rezepten in diesem Buch sind beide Techniken berücksichtigt und die Gartemperaturen sowie Garzeiten sind in übersichtlichen Tabellen aufgeführt.

Der wichtigste Punkt bei der Beurteilung eines Verfahrens, eines Produktes oder eines Gerichtes ist und bleibt für mich der persönliche Geschmack. Sollten Sie mit einer Textur oder einem Ergebnis nicht zufrieden sein, rate ich Ihnen, daran weiterarbeiten oder abzuwarten, bis es neue Erkenntnisse gibt. Ich habe in diesem Buch alle für mich möglichen Zubereitungen aufgeschrieben und verarbeitet. In meiner heutigen Praxis kann ich mir eine Küche ohne Sous-vide-Technik nicht mehr vorstellen. Die Einsatzmöglichkeiten sind fast grenzenlos – egal ob im Fine Dining, in der Gemeinschaftsverpflegung oder im Catering. Durch den Einsatz der Sous-vide-Technik können Stresszeiten etwas entspannt werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Prozesse bzw. die Abläufe im Mise en place überdacht und verändert werden. Es hat sich immer wieder aufs Neue gezeigt, dass sich nach einer Umstellungsphase viele Abläufe entspannt haben und die Vorbereitungen sowie die Rüstzeiten effektiver geworden sind. Auch der Einsatz in einer Cook & Chill- oder Cook & Freeze-Küche ist möglich.

## **Die Vorteile der Sous-vide-Technik sind:**

- geringer Bratverlust
- wenig Würze notwendig
- Geschmack ist unübertrefflich
- Mineralstoffe werden geschont
- geregelter Stromverbrauch
- einsetzbar für Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fonds und Saucen

Viele Produkte können ohne Qualitätsverlust bei bis 3 °C für Spitzenzeiten gelagert werden. Dabei sollten Sie auf jeden Fall die gesetzlichen Bestimmungen beachten.

Es gibt verschiedene Sorten Beutel, die aus Polyethylen bestehen und keine Weichmacher enthalten: Siegelrandbeutel sind an 3 Seiten verschweißt. Zum Garen eignen sie sich nur in unteren Temperaturbereichen und zum Marinieren. Schlauchbeutel sind nur an der unteren Seite verschweißt. Das hat den Vorteil, dass sie nicht so schnell an den Rändern aufbrechen. Kochbeutel sind je nach Sorte bis 115 °C oder 121 °C hitzestabil. Sie eignen sich für hohe Temperaturen und Langzeitgarungen. Beim Schrumpfbeutel wird das Gargut in den Beutel gelegt, verschweißt und einmal kurz in kochendes Wasser eingetaucht. Bei diesem Vorgang schrumpft der Beutel auf einen Bruchteil seines ursprünglichen Volumens und presst sich an das Gargut. Ich nutze diese Technik meistens bei Fleisch, z. B. bei Rinderfilet oder auch Rollbraten. Durch das Schrumpfen des Beutels kann ich auf das Binden des Fleisches verzichten. Durch das Anpressen des Schrumpfbeutels tritt auch weniger Fleischsaft aus.

Bei allen Beutelsorten können Sie Kerntemperaturfühler anbringen. Hierfür nehmen Sie spezielle Pads und kleben diese auf den trockenen Beutel. Durch diesen Pad können sie dann den Fühler stechen und platzieren. Hersteller haben oft auch integrierte Lösungen von Fühlern, sodass über ein Display der Temperaturverlauf verfolgt werden kann.

Doch bevor Sie mit dem Vakuumieren beginnen, sollten Sie einen Prozess in die Abläufe aufnehmen. Kühnen Sie Fleisch oder Fischprodukte auf 0 °C bis 3 °C. Durch das Kühnen wird die Flüssigkeit in den Produkten besser gebunden und siedet beim Vakuumieren nicht so stark, sodass die Zellwände nicht aufbrechen und weitere Flüssigkeit abgeben.

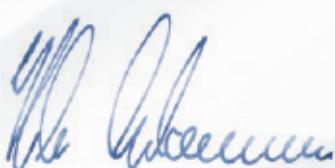
Beim Abkühlen der Produkte können Sie auf ein Eiswasserbad oder einen Chiller zurückgreifen. Ich entscheide je nach Produkt welche Methode ich anwende. Bei festen Produkten nutze ich Eiswasser, bei weichen oder fragilen Produkten den Chiller. Für das Regenerieren gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die bei den Rezepten zum Einsatz kommen.

Außerdem können Sie diese Technik zum Pasteurisieren nutzen, wie Douglas Baldwin das auf den Seiten 19 bis 24 erläutert. Auch lässt sich der Prozess der Osmose mit dem Vakuum hervorragend umsetzen. Ein Konfieren in Öl (mit geringer Ölmenge) ist möglich. Die Produkte werden bei jeder Zubereitung „eigenmariniert“ – das verstärkt den eigenen Geschmack des Produkts. Gemüse oxidiert nicht mehr, wobei ich fast alle grünen Gemüse ausschließe, da diese Sous-vide-gegart die Farbe verlieren können.

Die Garzeiten in diesem Buch sind auf meinen Geschmack abgestimmt und auf die Qualitätsstandards, die ich bevorzuge. So ist es möglich, dass Sie die Garzeiten etwas anpassen müssen. Im Prinzip ist Sous-vide-Garen eine Mischung aus Temperatur und Zeit. Dieses grundlegende Verständnis lässt sich am leichtesten beim Eierkochen mit unterschiedlichen Temperaturen vermitteln. Deshalb finden Sie eine Fotostrecke auf Seite 34.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen

Ihr



# Lammkarree

Bohnenragout

Korianderwurzel



„Lammkarrees stammen aus dem Rücken.

Sie eignen sich bestens zum Kurzbraten,  
Grillen, aber auch zum Schmoren.“



# Lammkarree

## Bohnenragout

## Korianderwurzel



## Lammkarree

2 Lammkarrees vom Limousin Lamm ■ 1 kleiner Tontopf ■ 2 Zweige Lavendel ■  
2 Zweige Rosmarin ■ etwas Tellicherry-Pfeffer

Die Lammkarrees parieren und die Knorpel zwischen den Knochen entfernen. Alle Zutaten, auch das parierte Fett, vakuumieren. Garen. Im Anschluss das Fett an der Oberseite der Karrees einschneiden. Die Lammkarrees auf der Fettseite in einer Pfanne anbraten. Salzen und aufschneiden.

Art des Beutels	Vakuum	Wasserbad	Kombidämpfer	Lüfterleistung
Kochbeutel	Softvakuum	65 °C / 20 min	65 °C / 20 min	voll

## Bohnenragout

100 g Winged Beans (siehe Glossar) ■ 100 g dicke Bohnen ■ 20 g Butter ■  
30 ml Olivenöl ■ 4 Kirschtomaten

Die dicken Bohnen aus der Schote lösen und blanchieren. Die Winged Beans blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. In einer Mischung aus Butter und Olivenöl mit den Tomaten zusammen glasieren. Würzig abschmecken und anrichten.

## Korianderwurzel

8 Korianderwurzeln ■ 20 g Zuckersirup ■ 10 ml Chardonnay-Essig ■  
etwas Kartoffelstärke

Die Korianderwurzeln mit Sirup und Essig vakuumieren, dann garen. In Eiswasser abkühlen und die Wurzeln auf Küchenkrepp abtupfen. Mit der Kartoffelstärke bestäuben und in Erdnussöl frittieren.

Art des Beutels	Vakuum	Wasserbad	Kombidämpfer	Lüfterleistung
Kochbeutel	Softvakuum	65 °C / 20 min	65 °C / 20 min	voll

## Fertigstellung

Die Komponenten arrangieren und mit reduziertem Lammjus (Rezept Seite 310) abschließen. Den gebundenen Bohnenfond auf die Bohnen trüpfeln.



„Die Pepquino, eine Art Minimelone oder Zier-gurke, ist ein Kürbisgewächs. Sie schmeckt frisch mit leichtem Gurkengeschmack und kann roh oder zubereitet verwendet werden.“

# Lachsfilet und -rücken Pepquino

# Lachsfilet und -rücken Pepquino

Gargrad des Bio-Lachses bei 16 Minuten  
Garzeit und unterschiedlichen Temperaturen



38 °C



42 °C



56 °C

## Lachsfilet und -rücken

4 Lachsfilets à 30 g und Lachsräcken mit Fleisch an der Gräte ■ 40 ml Rapsöl ■ sechsprozentige Salzlake ■ 1 Eiweiß ■ 70 g Panko-Mehl (siehe Glossar) ■ Erdnussöl zum Braten

Das Lachsfilet mit dem Öl vakuumieren und garen. Salzen. Den Rücken 12 Minuten in die Salzlake legen, herausnehmen und gut abtupfen. Kurz durch das angeschlagene Eiweiß ziehen und mit dem Panko-Mehl panieren. Vor der Fertigstellung in Erdnussöl knusprig braten und auf Küchenpapier legen.

Art des Beutels	Vakuum	Wasserbad	Kombidämpfer	Lüfterleistung
Vakuumbeutel	Softvakuum	42 °C / 16 min	44 °C / 16 min	halb

## Gurke 1

4 Gurkenstreifen, längs geschnitten ■ Abrieb von  $\frac{1}{8}$  Limone ■ Salz und Zucker

Die Zutaten zusammen vakuumieren und 2 Stunden kalt stellen. Bei Bedarf aufrollen.

## Gurke 2

16 Gurkensegmente von 1 x 1 cm, ohne Schale und Kerne ■ Abrieb von  $\frac{1}{8}$  Limone ■ Salz und Zucker

Die Zutaten zusammen vakuumieren und 4 Stunden kalt stellen

## Fertigstellung

8 Pepquino (siehe Glossar) ■ Kirschtomaten ■ Atsina Cress (siehe Glossar) ■ helle Vinaigrette (Rezept Seite 308) ■ helle Fischsauce mit Noilly Prat (Rezept Seite 308)

Den Lachsrücken und das Filet anrichten. Gurken, halbierte Pepquino, Tomatensegmente und Kresse arrangieren. Mit der Vinaigrette beträufeln und mit der aufgeschlagenen Sauce servieren.



65 °C



75 °C



85 °C

# Artischocken

## Rucolarisotto





„Die Artischocken wurde 2003 zur Arzneipflanze des Jahres gewählt – kein Wunder wirkt sie doch appetitanregend, verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.“

# Artischocken Rucolarisotto



## **Artischocken**

4 Artischocken ■ einige Stängel Petersilie ■ 1 Knoblauchzehe ■ 60 ml Olivenöl ■  
1 Zweig Thymian und Rosmarin

Von den Artischocken die äußersten Blätter abtrennen. Die Spitze abschneiden. Den Boden kreisrund zuschneiden und das Heu entfernen. In Petersilienwasser legen. Die Artischockenböden in Spalten schneiden und mit den weiteren Zutaten vakuumieren. Garen und kühlen.

Art des Beutels	Vakuum	Wasserbad	Kombidämpfer	Lüfterleistung
Kochbeutel	Softvakuum	85 °C / 50 min	88 °C / 50 min	halb

## **Rucolarisotto**

1 Schalotte ■ 100 g Risottoreis ■ 20 ml Noilly Prat ■ 250 ml Gemüsefond ■  
3 El Rucolapesto ■ 1 El geriebener Parmesan

Die Schalotte fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Salzen. Den Reis dazugeben und glasig rühren. Mit Noilly Prat ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Im Backofen bei 170 °C 15 Minuten garen. Dann Rucolapesto dazugeben und Parmesan unterheben. Nur noch kurz stehen lassen.

## **Miso-Fond**

1 Schalotte ■ 20 ml Ketjap Manis ■ 200 ml Gemüsefond ■ 10 g schwarze Miso-Paste ■  
20 ml Olivenöl

Schalotte würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Mit Ketjap Manis ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und auf ein Minimum reduzieren. Mit Miso-Paste abschmecken und fein passieren.

## **Fertigstellung**

30 g Paprika ■ 8 Stangen junger Lauch

Paprika würfeln, in etwas Butter glasieren und abschmecken. Lauch putzen, blanchieren und gemeinsam mit den Artischocken glasieren. Rucolarisotto in Nocken auf Teller platzieren. Artischocken, Lauch und Paprika anlegen. Mit Miso-Fond umgießen.

Heiko  
Antoniewicz

# Sous-vide



ISBN 978-3-87515-054-4