

Daniel Wiechmann

SOUS VIDE

Dampfgaren für unvergleichlichen
Geschmack



Mit
Temperatur-
tabellen und
über 60
Rezepten

riva

Hat man sein Gargut abgekühlt, lässt es sich nun einfrieren oder für einige Tage in der Kühlung lagern, wobei die Lagerfähigkeit und -temperatur wie folgt zusammenhängen:

Lagertemperatur	Lagerfähigkeit
< 2,5 °C	bis 90 Tage
< 3,3 °C	bis 30 Tage
< 5 °C	bis 10 Tage
< 7 °C	bis 5 Tage

Will man das gekühlte Gargut nun weiterverarbeiten, muss es erneut ins Wasserbad und dort regeneriert werden. Die Temperatur sollte dabei immer unter der ursprünglichen Gartemperatur liegen. Folgende Tabellen dienen Ihnen als Richtlinie dafür, wie lange das gekühlte Gargut braucht, bis es serviert oder angebraten werden kann:

Garzeiten zum Regenerieren von Gargut ab 3 °C

Dicke in mm	Fisch, 44 °C	Fleisch, 52 °C	Gemüse, 61 °C
5	2 Min.	2 Min.	2 Min.
10	7 Min.	8 Min.	8 Min.
15	17 Min.	17 Min.	18 Min.
20	30 Min.	31 Min.	32 Min.
25	46 Min.	48 Min.	49 Min.

30	1 Std. 6 Min.	1 Std. 9 Min.	1 Std. 11 Min.
35	1 Std. 30 Min.	1 Std. 33 Min.	1 Std. 36 Min.
40	1 Std. 57 Min.	2 Std. 2 Min.	2 Std. 6 Min.
50	3 Std. 2 Min.	3 Std. 10 Min.	3 Std. 16 Min.

Garzeiten zum Regenerieren von tiefgefrorenem Gargut (ab -18 °C)

Dicke in mm	Fisch, 44 °C	Fleisch, 52 °C	Gemüse, 61 °C
5	2 Min.	2 Min.	2 Min.
10	9 Min.	9 Min.	9 Min.
15	21 Min.	21 Min.	21 Min.
20	37 Min.	37 Min.	38 Min.
25	58 Min.	58 Min.	58 Min.
30	1 Std. 23 Min.	1 Std. 23 Min.	1 Std. 24 Min.
35	1 Std. 52 Min.	1 Std. 53 Min.	1 Std. 54 Min.
40	2 Std. 27 Min.	2 Std. 28 Min.	2 Std. 29 Min.
50	3 Std. 48 Min.	3 Std. 51 Min.	3 Std. 53 Min.

Man sieht, dass das Chillen und Regenerieren eigentlich nur bei kleineren Stücken Fisch oder Fleisch Sinn macht. Großes Gargut braucht schlicht zu lange, um zu regenerieren, und könnte in der Zeit meist auch frisch zubereitet werden.

Für ein komplett Sous-vide gegartes Menü nebst Beilagen ist aufgrund der unterschiedlichen Garzeiten sowie dem Chillen und Regenerieren ein enormer logistischer Aufwand nötig. In der Tat ist auch der Geschmack einer mit diesem Verfahren gegarten Karotte unglaublich und in diesem Kochbuch finden sich auch Rezepte für Sous-vide-gegartes Gemüse. Persönlich tendiere ich jedoch dazu, Beilagen zu Fisch und Fleisch traditionell zuzubereiten. Varianten und Hinweise dazu finden sich ebenfalls in den Rezepten. Und ein Sous-vide gegarter Spargel macht mich eben auch ohne Steak glücklich. Aber jetzt wird endlich gekocht!

Die Rezepte im Folgenden sind unterteilt in die Kategorien:

- Fleisch
- Fisch
- Gemüse
- Rund ums Ei
- Suppen
- Obst

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

FLEISCH



© [kucona/Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com/kucona)

Schweinefilet

Ergibt: 2 Portionen | Zubereitung: 2 Std.

Nährwerte (pro Portion): 342 kcal, KH: 0 g, E: 55 g, F: 13 g

Zutaten:

500 g Schweinefilet

1 Zweig Estragon

1 Msp. Kreuzkümmel

1 Msp. Chilipulver

1 Msp. Kümmel

2 EL Butter

1 EL Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Sous-vide-Garer auf 60 °C temperieren.
2. Estragonzweig waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Schweinefilet von Sehnen befreien – falls vorhanden. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend von allen Seiten mit den Gewürzen und dem Estragon einreiben.
4. Das Fleisch zusammen mit 1 EL Butter in einen Vakuumbbeutel füllen und vakuumieren. Ins Wasserbad geben und dort 90 Minuten lang garen.
5. Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen warm halten.
6. Die Sauce aus dem Vakuumbbeutel mitsamt den Gewürzen in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzugeben. Alles kurz einkochen lassen und über das Filet geben.

Als Beilage passt Ofengemüse oder ein Krautsalat.