

Was ist Sous Vide?

Sous Vide ist Niedrigtemperatur-Garen im Wasserbad. Beim Sous Vide Garen werden Speisen in einen Plastikbeutel eingeschweisst (vakuumiert) und bei stabilen, präzisen Temperaturen schonend gegart. Wasser ist ein besserer Wärmeleiter als Luft, darum – zur exakteren Temperaturkontrolle - Sous Vide im Wasserbad!

Die Sous-Vide Methode ist heute in der Spitzengastronomie für viele Produkte die beliebteste Zubereitungsart. Neuzzeitliche Küchen pflegen einen ungezwungenen Umgang mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Für die Verwendung hochqualitativer Lebensmittel immer präzisere Methoden verwendet, um diese so optimal wie möglich zu garen. Die hohen Erwartungen an Konstanz, Präzision und Handwerk erschliessen die neuen Anwendungen der Sous Vide Technik einer ständig wachsenden Zahl an Köchen.

Vorteile im Vergleich zu herkömmlichen Methoden:

- Weniger Flüssigkeits- und Gewichtsverlust durch präzise Temperaturregelung
- Tiefer Energieverbrauch (Wasser erhitzen und halten braucht weniger Energie als Heissluft)
- Unverfälschtes natürliches Aroma, Nährstoffe bleiben erhalten
- Konstant präzise Garstufen
- Exakt wiederholbares Resultat
- Eröffnet neue Dimensionen an Texturen und Anwendungsmöglichkeiten
- Hochwertige Resultate mit günstigen Fleischstücken
- Kleine Investition – grosses Resultat! Relativ günstige Geräte mit einer grossen Bandbreite an Einsatzmöglichkeiten



"Meistens ist es zu heiss!"



Pouletbrust bei 52°C, 55°C, 60°C, 80°C

Fleisch zieht sich bei zu hohen Temperaturen zusammen. Der Flüssigkeitsverlust dabei ist enorm – das Fleisch wird trocken.

Ryan Matthew Smith / Modernist Cuisine, LLC

<http://modernistcuisine.com/2011/03/yes-you-are-overcooking-your-food/>

Ablauf:

- Zutaten vorbereiten (schneiden, salzen, marinieren etc.)
- Wasserdicht verschliessen (vakuumieren)
- Durchmesser messen (die Garzeit hängt vom Durchmesser ab)
- Wassertemperatur & Garzeit einstellen (eigene Erfahrungswerte oder berechnete Garzeiten)
- Im Wasserbad bei exakter Temperatur garen (je gleichmässiger die Temperatur, desto konstanter das Resultat)
- Zum Bräunen kurz anbraten (Maillard Reaktion)
- Anrichten und servieren



Modernes Küchenhandwerk bedingt, dass Köche die physikalischen und biologischen Prozesse verstehen, welche auf den Kochprozess einwirken.

Weitere Informationen auf www.artisancuisinier.ch:



Kochposter „Sous Vide und Niedergaren“:

Zusammenfassung der Forschungsarbeit der letzten Jahre

iPhone App „Sous Vide °Celsius“ :

Garzeiten und Temperaturtabellen

DVD „Sous Vide Evolution – Basis der Küche“:

Audiovisuelle Informationen und praktische Beispiele

Gratis PDFs :

Garzeiten und Temperaturtabellen als Gratis-Downloads

Alle Tests für Poster und App wurden mit Geräten der **Sous Vide Professional CHEF Series** oder der **Sous Vide Professional CLASSIC Series** von **PolyScience™** durchgeführt.