

Daniel Wiechmann

# SOUS VIDE

75 Rezepte für  
unvergleichlichen  
Geschmack

**riva**



# 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-vidé-Garen eben erst ganz zum Schluss und nur für wenige Minuten.

Für Vorbehalte gegenüber dem Sous-vidé-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-vidé-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-vidé-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-vidé-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-vidé-Methode für sich entdeckten und sich das Garen mit Niedrigtemperaturen auch ohne Sous-vidé-Technologie in Privathaushalten mehr und mehr durchsetzte, schwanden die Vorbehalte allmählich. Auch die generelle technische Aufrüstung der Küche dürfte den Siegeszug des Sous-vidé-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.



andere finden genau das langweilig und freuen sich eher, wenn das Fleisch noch ein wenig mehr Biss hat. Nicht umsonst ist das Filet in den letzten Jahren etwas aus der Mode gekommen, während andere Cuts enorm an Beliebtheit gewonnen haben. Ich empfehle einfach, ein bisschen auszuprobieren, wie weit man das Verfahren ausreizen möchte.

Sous-vidé zubereitetes Gemüse muss mit deutlich höheren Temperaturen gegart werden als Fisch und Fleisch. 85 °C sind notwendig, um die Zellstrukturen aufzubrechen. Obst braucht dagegen Temperaturen zwischen 65 und 85 °C, je nachdem ob es sich um weiche Beeren oder Hartobst wie Äpfel handelt.

Die folgenden Tabellen helfen Ihnen, für jedes Gargut schnell die richtige Gartemperatur und -zeit zu ermitteln. Sie sind allerdings nur Richtlinien. Wie alle anderen Techniken sind auch für das Sous-vidé-Garen Erfahrung und ein bisschen Gefühl nötig. Experimentieren Sie ruhig ein wenig mit den Temperaturen und finden Sie den Garpunkt, der Ihnen persönlich am besten zusagt. Geschmacklich kommen Sie mit der Sous-vidé-Technik ohnehin sicher ans Ziel. Die Garzeiten in den Rezepten beziehen sich – falls nicht explizit anders erwähnt – auf einen Garpunkt, der zwischen medium rare und medium liegt.

## Rindersteak, 3–4 cm dick

z. B. Filet, Entrecôte oder Roastbeef

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	49 °C	1,5–3 Std.
medium rare	54 °C	1,5–3 Std.
medium	59 °C	1,5–3 Std.
well done	67 °C	1,5–3 Std.

## Rinderbraten/Tafelspitz

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	56 °C	7-14 Std.
medium rare	60 °C	6-12 Std.
well done	70 °C	5-10 Std.

## Rinderschmorbraten

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	24 Std.
medium rare	65 °C	16 Std.
well done	85 °C	8 Std.

## Schweinesteak

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	1-2 Std.
medium rare	62 °C	60-100 Min.
well done	70 °C	1-1,5 Std.

## Schweinebraten

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	3-5 Std.
medium rare	62 °C	3-4 Std.
well done	70 °C	3-3,5 Std.

## Schweinebauch

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	62 °C	16–24 Std.
medium rare	68 °C	12–14 Std.
well done	85 °C	8–16 Std.

## Geflügel, hell

z. B. Hähnchen oder Pute

Gargrad	Temperatur	Garzeit
sehr zart	60 °C	2–3 Std.
zart und saftig	64 °C	1–2 Std.
well done	75 °C	1–1,5 Std.

## Geflügel, dunkel

z. B. Ente oder Fasan

Gargrad	Temperatur	Garzeit
zart	65 °C	1,5–4 Std.
Fleisch löst sich vom Knochen	75 °C	1,5–3 Std.

## Fisch

z. B. Lachs, Thunfisch, Wolfsbarsch

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare (glasig)	40 °C	20–40 Min.
medium rare (saftig, zart)	50 °C	20–40 Min.
well done	60 °C	20–40 Min.



# FLEISCH

# Schweinefilet

2 Portionen | Zubereitung: 2 Std.  
Nährwerte (pro Portion): 342 kcal, 0 g KH, 55 g E, 13 g F

## Zutaten:

500 g Schweinefilet  
1 Zweig Estragon  
1 Msp. Kreuzkümmel  
1 Msp. Chilipulver  
1 Msp. Kümmel  
2 EL Butter  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer

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 Vakuumbutel 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 Vakuumbutel mitsamt den Gewürzen in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzugeben. Alles kurz einkochen lassen und über das Filet geben.



# Ente à l'orange

2 Portionen | Zubereitung: 2 Std.  
Nährwerte (pro Portion): 612 kcal, 1 g KH, 37 g E, 48 g F

## Zutaten:

1 Orange  
2 Zweige Rosmarin  
2 Entenbrustfilets  
(à 200 g)  
1 TL Sonnenblumenöl  
1 EL Sherryessig  
60 ml Weißwein  
(z. B. Gewürztraminer)  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer

1. Sous-vide-Garer auf 60 °C temperieren.
2. Orange heiß abwaschen. Zwei schöne Scheiben aus der Mitte schneiden.
3. Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln.
4. Die Entenbrüste säubern, waschen und trocken tupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden. Auf die Hautseite jeweils eine Orangenscheibe und einen Rosmarinzwig legen.
5. Die Entenbrüste einzeln in Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. In das Wasserbad legen und 90 Minuten garen.
6. Entenbrüste aus dem Beutel nehmen. Rosmarin und Orangenscheiben wegwerfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite für 30 Sekunden scharf anbraten. Entenbrüste aus der Pfanne nehmen und warm halten.
7. In derselben Pfanne Essig und Wein angießen. Den Fleischsaft aus den Vakuumbbeuteln sowie Butter hinzugeben und Sauce ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über das Fleisch geben und genießen.





# Hähnchenbrust mit Caesar Salad

4 Portionen | Zubereitung: 1 Std. 15 Min.

Nährwerte (pro Portion): 847 kcal, 24 g KH, 47 g E, 60 g F

## Zutaten:

Für das Fleisch:

- 1 Hähnchenbrust  
(ca. 400 g)
- 1 TL Salz
- 50 g Butter
- Öl zum Anbraten

Für den Salat:

- 2 Römersalatherzen
- 3 Scheiben Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Sardellenfilets  
(aus dem Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- 250 g Crème fraîche
- 3 EL Olivenöl
- 150 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

1. Sous-vide-Garer auf 60 °C temperieren.
2. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Leicht salzen. Zusammen mit der Butter in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Ins Wasserbad geben und das Hähnchen 60 Minuten garen.
3. Unterdessen den Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Baguette in Würfel schneiden.
4. Knoblauch schälen. Zusammen mit den Sardellen, Zitronensaft, Crème fraîche, Olivenöl und Parmesan in einen hohen Becher geben und pürieren. Das Dressing eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Öl für das Hähnchen in einer Pfanne erhitzen. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen und auf einer Seite ca. 40 Sekunden in der Pfanne scharf anbraten. Baguettewürfel zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben und anrösten.
6. Salat auf einem Teller anrichten. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf den Salat legen. Mit reichlich Dressing und den Baguettewürfeln garnieren. Noch einmal salzen und pfeffern und genießen.



# Entrecôte

2 Portionen | Zubereitung: 2 Std.

Nährwerte (pro Portion): 685 kcal, 3 g KH, 72 g E, 41 g F

## Zutaten:

2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
2 Scheiben Entrecôte  
(ca. 250 g, ca.  
2,5–3 cm dick)  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butterschmalz  
1 TL Butter

1. Sous-vide-Garer auf 56 °C temperieren.
2. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.
3. Jeweils ein Entrecôte in einen Vakuumbbeutel geben. Je einen Thymian- und einen Rosmarinzweig hinzugeben und vakuumieren. Die Beutel ins Wasserbad geben und das Fleisch 90 Minuten garen.
4. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte aus den Beuteln nehmen und in der Pfanne für ca. 20 Sekunden von beiden Seiten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
5. Knoblauch in die Pfanne geben und scharf anrösten. Dann die Hitze reduzieren. Den Saft aus den Vakuumbbeuteln und die Butter in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten einkochen. Die Sauce mitsamt Knoblauch über das Fleisch geben und genießen.

---

## TIPP:

*Als Beilage eignet sich zum Beispiel ein Kartoffelgratin oder ein gemischter Salat mit einem Senfdressing.*