



## *Sous Vide - Genuss ohne Luft*

### **Luft raus, Genuss rein**

In der Hauben- und Sterne-Gastronomie ist das Kochen mit Luftentzug ("Sous Vide") schon seit Jahren Alltag. Das Prinzip und Geheimnis ist sehr einfach:

**Werden Fleisch, Fisch oder Gemüse unter Luftabschluss und bei niedrigen Temperaturen zubereitet, sind sie an Zartheit und Aroma kaum zu übertreffen.**

Dass diese Profimethode der Zubereitung auch allein in Privathaushalten mit Dampfgarer und Kombidämpfer (MULTI-Dampfgarer) zur Verfügung steht, ist kaum bekannt.

Hier finden die Dampfgarfans nun eine Sous Vide Kochschule, damit auch zuhause keine Frage mehr offen bleibt:

- » Kann ich nur im Wasserbad Sous Vide garen?
- » Muss es eine Profi-Vakuum-Maschine sein?
- » Welche Techniken gibt es?
- » Wie muss man würzen oder marinieren?
- » Wie mache ich Gemüse, Geflügel, Steaks und Schmorgerichte?

Alles Wissenschaft.

Warum nun manche Fleischstücke wie Rücken, Nacken, Filet oder sogar Steaks aus dem Vakuumbbeutel um Lichtjahre besser schmecken können, wenn man es richtig angeht, ist wissenschaftlich noch nicht restlos geklärt.

Hier gilt der bekannte Leitsatz der experimentierfreudigen Molekularköche:

**Es ist absurd, dass wir mehr über die Temperatur im Zentrum der Sonne wissen, als über jene im Inneren eines Soufflés.**

Dass z. B. der Zeitraum bei der Zubereitung von Nahrung eine fast so wichtige Rolle spielt, wie die Temperatur, ist noch kaum erforscht. Anscheinend macht es auf der zellularen Ebene den entscheidenden Unterschied: Die Fasern des Fleisches entspannen sich bei weniger als 70°C extrem langsam und behalten diesen Zustand bis zum Servieren bei. Im Vergleich dazu zieht sich Bratenfleisch vor dem Tranchieren (in Scheiben schneiden) wieder zusammen, wenn es bei 180°C im Ofen geschmort wird.

Die Folge: „Es kommt nie so zart auf den Teller wie bei der Sous Vide Methode!“