



## Sous Vide - Würzen

Generell muss das Würzen im luftleeren Sous Vide Raum zwar nicht neu erlernt, aber immer wieder gut durchdacht werden.

**Die Verwendung von Salz und Zucker oder die Beigabe von Essigen, Zitronen oder Fruchtsäuren kann auch den Garprozess beschleunigen.**

Welche Zusammenhänge hier noch im Spiel sind, ist noch kaum erforscht. So lässt sich wegen der zu niederen Temperaturen oft nicht – wie gewohnt – mit Zutaten wie Paprikaschoten, Zwiebeln oder Sellerie aromatisieren. Diese werden, wenn sie dem Fleisch oder Fisch beigegeben sind, im Beutel bei Temperaturen um die 60°C keinen Geschmack abgeben. Viele Kräuter und Pfeffersorten reagieren wie gewohnt, manche Gewürze verhalten sich im Beutel aber so schwierig, dass sie das ganze Essen verhauen können.

**Generell gilt: lieber weniger, als mehr würzen, da ja von den ätherischen Duftstoffen nichts aus dem Beutel entweichen kann!**

**Dafür besser am Ende vor dem Servieren nochmals abschmecken.**

**Besondere Vorsicht ist geboten bei den Klassikern Olivenöl, Rosmarin, Thymian und Knoblauch.** Diese werden ja oft verwendet und können beim Sous Vide Verfahren geschmacklich großes Chaos anrichten.

Knoblauch kann bei langen niederen Temperaturen unter Vakuum einen unangenehmen Geschmack zwischen bitter und käseartig hervorbringen. Wir haben beste Erfahrungen mit getrockneten Knoblauchscheiben gemacht – auch Knoblauchgranulat ist bei Sous Vide dem frischen Knoblauch vorzuziehen.

Auch das hochwertigste Olivenöl kann bei sehr langer Gardauer einen metallischen Geschmack entwickeln.

Zur Grillsaison helfen wir uns immer mit diesem Trick: Olivenöl in einem Topf im Backofen auf 90°C erhitzen, Knoblauch, Kräuter und Pfeffer 15 Minuten bei dieser Temperatur im Öl confieren. In ein Glas füllen und im Kühlschrank zum Würzen oder Marinieren bevorraten. Dadurch bleibt Knoblauch und kaltgepresstes, hochwertiges Olivenöl im Sous Vide Garprozess geschmacksstabil. Durch die Vermischung der Flüssigkeiten Gewürzöl und Fleischsaft entsteht ein aromatisches „Gold“, das zu Saucen weiterverarbeitet werden kann.