

Garen auf Niedertemperatur.

Von der Spitzenküche an den heimischen Herd gebracht.

# Gut Ding will Weile haben...

Bettina Linnig

**V**akuumgaren, international als Sous-vidé (franz. für „unter Vakuum“) bekannt, bezeichnet man eine Garmethode für Fleisch, Fisch oder Gemüse. Die Speisen werden in einem Vakuumbbeutel im Wasserbad mit niedriger Temperatur (die Wassertemperatur liegt zwischen 50 und 85°) über mehrere

Stunden gegart. Kaum ein Thema bewegt die Gastronomieszene im Moment so, wie die Möglichkeit Speisen auf diese Art neu zuzubereiten. Das ist nachzuvollziehen. Denn bei dieser Zubereitungsmethode gibt es weder Verlust bei den Geschmacksstoffen oder Aromen, noch gibt es einen Flüssigkeitsverlust. Durch die schonende Zubereitungsweise bleiben natürlich auch die Nährstoffe erhalten. Also auch eine gesunde Garmethode. Diese Art der Speisenzubereitung wurde ca. 1970 in Frankreich entwickelt. Da es aber keine entsprechenden Geräte gab, war die Umsetzung äußerst schwierig und die Methode setzte sich nicht durch. Diese Garmethode erlebte erst eine Art Renaissance und wird wieder genutzt, seit es Geräte für die Gastronomieküche und privaten Haushalte gibt, die eine problemlose Möglichkeit dieser Zubereitungsmethode zulassen.

Wer sich dafür interessiert, ist sicherlich auf der diesjährigen Intergastra in Stuttgart gut aufgehoben. Dort präsentiert z.B. die Fa. Komet den genauen Ablauf des Sous-vidé Verfahrens live und das Team steht gerne zur Beantwortung ihrer Fragen zur Verfügung.

Die diesjährige Intergastra findet vom 11. bis zum 15. Februar statt. Am 11. und 12.02. kocht am Komet-Stand der renommierten Sternekoch Claudio Urru. Der gebürtige Esslinger mit sardischen Wurzeln ist seit 2002 Küchenchef im Restaurant „top air“ in Stuttgart, dem einzigen Sternerestaurant auf einem deutschen Flughafen. Claudio Urru wurde bereits zum 10. Mal in Folge mit dem begehrten Michelin Stern ausgezeichnet.

Als hervorragendes Kochbuch zum Kennenlernen dieser Speisenzubereitung kann das „SOUS-VIDE Grundkochbuch“ Wissen und Rezepte von Spitzenköchen und Experten vom

Verlag Gebrüder Kornmayer empfohlen werden. Hier bekommt man die Methode genau und verständlich erklärt und findet über 150 Rezepte zum Ausprobieren.

[www.LaViaVita.de](http://www.LaViaVita.de)

(Rezepte auf den Folgeseiten)



Astrid Paul, Arthurs Tochter Kocht

## SOUS-VIDE Grundkochbuch

50 Köche, 150 Rezepte, 464 Seiten

Herausgeber: Evert Kornmayer

ISBN 978-3-938173-68-8

Preis: 18,90 Euro



# Etouffee-Taube an der Karkasse „Sous-vide“ gegart, auf geschmortem Spitzkohl mit Trüffelsauce und kleinen Kartoffelgnocchi

Alexander Kunz, Sternekoch, Restaurant Kunz, St. Wendel-Bliesen

## Zutaten für 4 Portionen

### Taube:

4 ganze Bluttauben (ca. 550 g)  
Pfeffer aus der Mühle  
Meersalz  
4 Vakuumbbeutel  
braune Butter

### Spitzkohl:

1 Kopf Spitzkohl  
1 Schalotte  
100 g Lardo di Colonata  
100 ml Gemüsebrühe  
100 ml braune Grundsauce aus Taubenkarkassen  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

### Trüffelsauce:

300 ml braune Grundsauce aus Taubenkarkassen  
150 ml roter Portwein  
30 g schwarzer Périgord-Trüffel  
50 ml Trüffelsaft

### Kartoffelgnocchi:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend  
75 g Kartoffelstärke  
2 Eigelb  
Meersalz, Muskatnuss

### Dekor:

Périgord-Trüffel zum Hobeln

## Zubereitung

### Taube:

Die frischen Tauben von allen noch verbliebenen Federn und Innereien befreien. Mit einem Messer die Keulen vorsichtig von den Tauben lösen (nicht die Haut der Brust verletzen) und die Flügelknochen bis zum letzten Gelenk abtrennen. Die Keulen schön putzen und die Oberschenkelknochen vorsichtig herauslösen. Beide Keulen mit der Fleischseite gegeneinander legen und zusammen mit den Tauben fest in einem Vakuumbbeutel vakuumieren. Den Thermalisierer auf Wassertemperatur 62° C stellen und die Tauben für 120 Minuten darin garen. Nach Beendigung des Garvorgangs die Tauben sofort in Eiswasser herunterkühlen.

### Tipp:

So lassen sich die Tauben mindestens 14 Tage in Eiswasser aufheben (Mise en Place).

### Fertigstellen der Tauben:

Den Thermalisierer auf Wassertemperatur 58° C stellen und die vorgegarten Tauben für 25 Minuten darin erwärmen. (Dieser Schritt entfällt beim direkten Verzehr.)

Die Tauben aus dem Vakuumbbeutel auspacken, die Keulen mit dem Meerwasser auf der Haut würzen und in einer Pfanne mit brauner Butter auf der Hautseite anbraten. Die Brüste der Tauben vorsichtig von den Karkassen lösen und ebenfalls auf der Haut mit Meersalz und der Fleischseite mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Brüste kurz mit der Hautseite nach unten zu den Keulen in die Pfanne legen und die Fleischseiten nur mit etwas brauner Butte beträufeln.

### Spitzkohl:

Den Spitzkohl in Rauten schneiden und kurz abwaschen. In einem Topf den in Würfel geschnittenen Lardo vorsichtig auslassen und die in feine Würfel geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Den Spitzkohl dazugeben und auf dem Ofen noch etwas anrösten, mit ein wenig von der Gemüsebrühe ablöschen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten garen. Nach dem Garen den Spitzkohl mit etwas brauner Grundsauce und mit 1 Prise Zucker glacieren und fertig abschmecken.

### Kartoffelgnocchi:

Die Kartoffeln kochen bis sie weich sind. Dann abgießen und im Topf ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und anschließend mit Speisestärke, Mehl und den Gewürzen mischen. Das Eigelb untermischen und zu einer homogenen Masse verarbeiten (die Masse muss warm verarbeitet werden). In einem Topf siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn die Gnocchi oben schwimmen, mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

### Trüffelsauce:

Den roten Portwein in einer Kasserolle bis zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen und mit dem Trüffelsaft auffüllen. Das Ganze zusammen wieder etwas reduzieren lassen. Den fein gehackten Trüffel und die Grundsauce dazugeben und wieder etwas reduzieren lassen. Die Sauce mit Meersalz und evtl. etwas Pfeffer abschmecken.

### Anrichten:

Den Spitzkohl in die Mitte des Tellers geben und die Kartoffelgnocchi sternförmig herum anrichten. Die Brust der Taube einmal quer aufschneiden und zusammen mit den Keulen auf dem Spitzkohl anrichten. Die Trüffelsauce um den Spitzkohl geben und das Ganze mit gehobeltem Trüffel garnieren.

### Marinierte Rübchen:

Aus den Zutaten eine Marinade mischen, diese nach gewünschtem Schärfegrad mit Chili und Ingwer abschmecken. Die Rübchen schälen und mit einem Messer oder dem Sparschäler in lange Streifen hobeln. Die Marinade unterheben.

## Lackierter Schweinebauch 29/64

### mit weißen marinierten Rübchen

Astrid Paul, Arthurs Tochter Kocht, Ingelheim

#### Zutaten für 4 Portionen

##### Schweinebauch:

1 kg Bauch vom Jungschwein oder Spanferkel  
5 EL helles Sesamöl  
Insges. 2 EL selbst geröstete und gemörserte  
Fenchelsamen, Anis, Sternanis, Zimt, Szechuanpfeffer  
und Nelken  
½ TL Abrieb von Zitronenschale  
½ TL Abrieb von Meerrettichwurzel  
Getrocknetes Zitronengras und getrockneter Ingwer,  
gemahlene Chili aus der Mühle  
Meersalz  
75 ml Weißwein, trocken  
4 EL dunkle Sojasauce  
1 TL Wald- oder Tannenhonig  
etwas Pflanzenfett zum Anbraten

##### Lack:

2 EL Waldhonig  
2 EL Sojasauce  
5 g Korianderkörner, frisch gemörsert  
½ TL Ingwerpulver  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
½ TL geriebene Zitronenschale  
½ Handvoll Blättchen vom Zitronenthymian  
2 EL helles Sesamöl

##### Marinierte Rübchen:

4 weiße Rübchen  
1 EL Weißweinessig  
2 EL Wasser  
2 Prs. Salz  
1 TL Zucker  
Chili aus der Mühle  
etwas Ingwer, frisch gerieben

#### Zubereitung

##### Schweinebauch:

Die Schwarte vom Schweinebauch mit einem sehr scharfen Messer rautenförmig einschneiden und das ganze Stück Fleisch zuerst mit dem Sesamöl, dann mit den Gewürzen kräftig einreiben. In einer Pfanne den Bauch mit der Schwartenseite zuerst von allen Seiten auf mittlerer Hitze anbraten. Dabei aufpassen, dass die aufgeriebenen Gewürze nicht verbrennen. Das Fleisch herausheben und den Bratensaft mit dem Weißwein ablöschen. Etwas reduzieren lassen. Die Sojasauce und den Honig dazugeben und auf ca. die Hälfte einkochen. Den Bauch gemeinsam mit dem Sud vakuumieren. 29 Stunden bei 64° C im Wasserbad garen.

##### Lack:

Alle Zutaten außer der Zitronenschale und dem Thymian in einen Topf geben. Langsam auf kleiner Flamme einkochen lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Zitronenschale und Thymian dazugeben. Nach Ablauf der Garzeit das Fleisch aus dem Beutel nehmen und in eine aufgewärmte Form legen, die Oberfläche mit dem Sesamöl einpinseln und kurz unter dem Backofengrill sehr heiß werden lassen. Den Garsud in einem Topf um ca. zwei Drittel sämig einkochen lassen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Oberfläche kräftig mit dem Lack einpinseln. Wieder unter den Grill schieben für ca. 5 Minuten. Diesen Vorgang noch dreimal wiederholen. Mit einem Brenner die Schwarte vor dem Servieren kräftig abbunzen. Den Schweinebauch aufschneiden und mit dem eingekochten Sud servieren.

##### Marinierte Rübchen:

Aus den Zutaten eine Marinade mischen, diese nach gewünschtem Schärfegrad mit Chili und Ingwer abschmecken. Die Rübchen schälen und mit einem Messer oder dem Sparschäler in lange Streifen hobeln. Die Marinade unterheben.

# Geschmorte Bäckchen vom bergischen Weiderind

Christopher Wilbrand, Hotel-Restaurant zur Post, Odenthal

## Zutaten für 4 – 6 Portionen

### Bäckchen:

800 g Ochsenbacke  
30 g Butterschmalz  
30 g Tomatenmark  
1 l Reh- oder Wildfond  
20 g Apfelkraut  
2 EL Butter

### Marinade:

50 g Möhren  
50 g Petersilienwurzel  
100 g Schalotten, geschält und fein gewürfelt  
300 ml Spätburgunder  
30 ml Balsamessig  
2 Rosmarinzwige  
2 Thymianzwige  
2 Gewürznelken  
Pfeffer aus der Mühle  
etwas Meersalz

## Zubereitung

### Marinade:

Alle Zutaten der Marinade in einer Schüssel vermischen, mit der Backe in einen Vakuumbutel geben und 3 Tage kühl stellen.

### Bäckchen:

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem sehr heißen Bräter mit Butterschmalz rundherum anbraten. Das Fleisch herausnehmen, die abgetropften Gemüse, Kräuter und Gewürze aus der Marinade in den Bräter geben. Kurz anrösten, dann Tomatenmark und Apfelkraut zufügen und 2 – 5 Minuten karamellisieren. Mit der Rotweinbeize ablöschen und mit dem Fond auffüllen, einmal aufkochen, in einen Vakuumbutel füllen und fest verschweißen. Bei 67° C für 65 Stunden im Wasserbad garen. Anschließend das Fleisch aus dem Beutel nehmen und zugedeckt warm halten.

### Sauce:

Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren und bei kleiner Hitze auf die Hälfte reduzieren. Mit kalten Butterwürfeln binden. Nochmals abschmecken.

### Anrichten:

Das Fleisch unmittelbar vor dem Anrichten in dünne Scheiben portionieren. Dazu passen sehr gut geschmorte Wirsing, Spätzle vom Brett und Preiselbeeren.