Sous vide garen – Tipps und Tricks

Die goldenen Sous vide Regeln, zusammengestellt von Martin Willmann

1. Das Fleisch erst in das Wasser geben, wenn die Temperatur erreicht ist.

2. Das Fleisch braucht ausreichend Wasser um sich, damit die Technik richtig funktioniert.

3. Damit überall die gleiche Temperatur herrscht, benötigt man eine Umwälzpumpe. Hat man keine, ist es umso wichtiger, dass viel Wasser vorhanden ist.

4. Das Fleisch sollte so kurz wie möglich aber so lange wie nötig im Wasser bleiben. Umso länger, desto mehr Wasser wird dem Fleisch entzogen und am Ende ist es trocken/krümelig. Sous vide heißt nicht, dass man das Fleisch solange im Wasser lassen kann wie man will (jedenfalls nicht ohne Qualitätsverlust). Lediglich die Kerntemperatur kann definiert werden.

5. Ein 6cm dickes Roastbeef ist z.B. nach 50-60 Minuten fertig. Bleibt es länger im Wasser bringt das nichs mehr außer Qualitätsverlust, vorausgesetzt die Temperatur ist überall gleich und es ist genug Wasser vorhanden.

6. Weniger ist mehr.
Ich gare z.B. maximal 1kg Roastbeef (1,5 kg würden auch gerade so noch passen) auf 8L Wasser.

Fragen und Antworten zum Sous vide garen:

Frage: Kann man das fertig gegarte Fleisch warmhalten?

Antwort Patrick Pilar: Wenn ich zum Beispiel Lamm-Nierstück mache, dann lasse ich das Wasser auf 56° aufheizen und Lege dann das vakumierte Fleisch ins Wasser für rund 45 Minuten. Nehme es dann raus und lasse es 5 Minuten eingepackt ruhen. Dann schneide ich den Vakuumbeutel auf, nehme alle Kräuter und Knoblauch vom Fleisch weg und brate es dann scharf auf beiden Seiten an. Und dann wird serviert. …….

Wenn der Besuch Verspätung hat oder sonst was meinen Zeitplan verzögert, dann lasse ich das Fleisch einfach weiter im warmen Wasser liegen. Passieren kann da nichts, denn die Kerntemperatur ist nach wie vor dann bei 56°.

Wenn Du dafür den Ofen benützen willst, dann schalte den Ofen auf Umluft, Temperatur knapp unter 60°, schütte das 56° warme Wasser von der CC-Schüssel in einen vorgeheizten Topf, (60° damit das Wasser nicht abkühlt, wenn man es in den Topf leert) und dann kannst Du das Fleisch auch im Ofen warm halten und so weiter fahren, wie wenn du das Fleisch in der Schüssel von der CC hättest. Und nun, gutes Gelingen und einen guten Appetit.

Antwort Frank Mattner Du kannst bei SV auch problemlos das Essen am Tag vorher machen, dann im Eiswasser abkühlen und dann am nächsten Tag für 45 min. bei der gewünschten Kerntemperatur reaktivieren.

Hinweis: Wegen Keimen etc. sollte das Fleisch natürlich nicht stundenlang im Wasser liegen.