

Das SousVide-Verfahren

Seit vielen Jahren ist das SousVide-Verfahren in der Spitzengastronomie eine sehr beliebte und sicher die spektakulärste Methode, um Lebensmittel mit der jeweils richtigen Temperatur gradgenau zu garen.

Es handelt sich um ein “Niedertemperatur-Vakuum-Garverfahren”. Dazu wird das Gargut in einem Vakuumbbeutel eingeschweißt, aus dem zuvor mithilfe einer Vakuumpumpe die Luft herausgesogen wurde. Dieser Luftentzug ist namensgebend, der Begriff “SousVide” steht im französischen für “vakuumverpackt”.

Gleich ob Fisch oder Fleisch, Gemüse, Obst oder Getreideprodukte: für jedes Nahrungsmittel gibt es ideale Temperaturen. Wohlgeschmack, volles Aroma und perfekte Textur sind nur bei Erreichung exakter Produkttemperaturen möglich. SousVide-Garung zielt genau darauf ab.

Natürlich erfordert die Methode ein gewisses Umdenken bei bisher gewohnten Arbeitsabläufen. Sie können aber völlig unbesorgt sein, den dieses Umdenken führt in die richtige Richtung: zu einer verbesserten Organisation in der Küche, zu jederzeit perfekten Ergebnissen (mit Geling-Garantie) und öffnet die Tür zu einer Koch-Performance, wie sie von den Profis schon lange geschätzt wird.

SousVide ist mehr als nur eine neue Garmethode, es handelt sich um eine epochale Entwicklung, die jederzeit Ergebnisse in bisher nicht gekannter Perfektion hervorbringt und dabei die Zubereitung auch noch vereinfacht.

Die Vorteile:

- ❖ Perfekte Ergebnisse durch gradgenaues Garen
- ❖ Der Vakuumbbeutel schützt das Gargut vor dem direkten Kontakt mit Wasser oder heißer Luft. Nichts kann austrocknen, nichts kann abgewaschen werden. Sämtliche Aromen bleiben vollumfänglich erhalten und es entfaltet sich innerhalb des Vakuumbetels eine sanfte Marinierwirkung, Aromen heben und verstärken sich gegenseitig
- ❖ Durch die relative niedrige Zubereitungstemperatur sind die Garverluste äußerst gering. Ein Rindersteak verliert im SousVide-Verfahren weniger

als 5% seines Gewichtes, bei konventioneller Zubereitung wären es ca 25%. Es ist nicht nur der geringere Garverlust, der hier dem Produkt zugute kommt, sondern alle Lebensmittel bleiben dadurch natürlich saftiger, zarter und wohlschmeckender

- ❖ Die Methode entspannt die oftmals stressigen Momente, in denen für einen Teller bspw. Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Soße gleichzeitig heiß und gleichzeitig gar sein sollen. Aufgrund der sehr niedrigen Zubereitungstemperaturen kann nichts übergaren, eine Überschreitung der eingestellten Gardauer ist somit völlig unproblematisch
- ❖ Die verpackten Lebensmittel sind bereits bei der Lagerung vor Oxidation und Fremdgerüchen geschützt. Gleichzeitig sind sie grundsätzlich länger im Kühlschrank haltbar und können, sofern sich das Lebensmittel dazu eignet, problemlos mitsamt dem Beutel eingefroren werden.