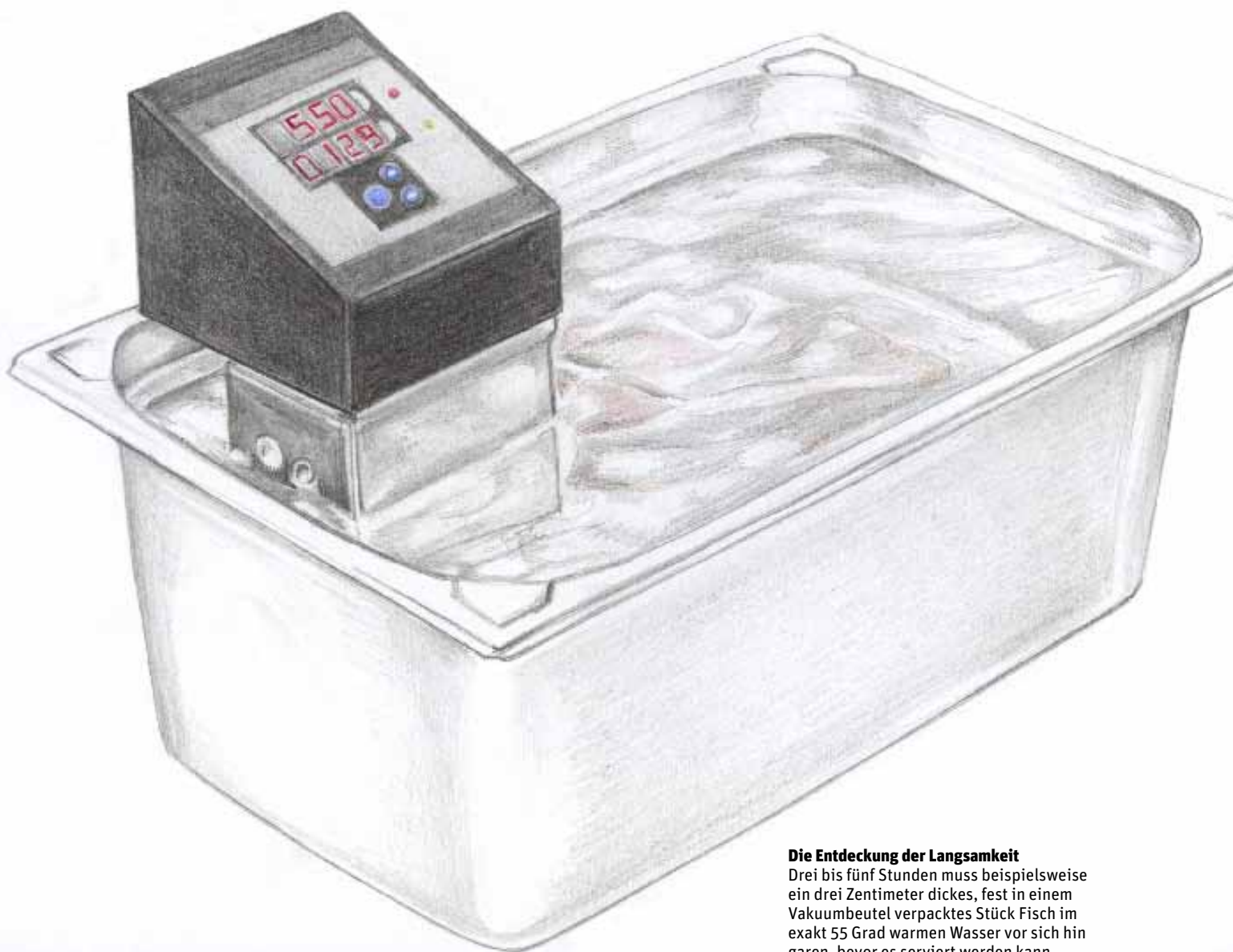


AB IN DIE WANNE

Stundenlang in warmem Wasser dämpfen – klingt wie Wellness-Urlaub, beschreibt aber eine Profi-Garmethode, die auch Hobbyköche reizt.

Teil 2 unserer Serie prüft das nötige Equipment und zwei weitere Küchenhelfer

Text: PETER WAGNER Illustrationen: ULI KNÖRZER



Die Entdeckung der Langsamkeit

Drei bis fünf Stunden muss beispielsweise ein drei Zentimeter dickes, fest in einem Vakuumbbeutel verpacktes Stück Fisch im exakt 55 Grad warmen Wasser vor sich hingaren, bevor es serviert werden kann. Lohn der Geduld ist ein unerreicht butterzartes Stück Genuss

BADEMEISTER STATT BACKOFEN

[THERMALISER] Niedrigtemperaturgaren unter Luftabschluss, auch „sous vide“ genannt, ist bei Profiköchen inzwischen die bevorzugte Methode für Fleisch, Fisch und Gemüse. Bis vor Kurzem gab es dafür kaum Geräte unter 1000 Euro, jetzt ist der Hobbykoch schon mit der Hälfte dabei.

Schon mal gewundert, warum die Kalbsbäckchen oder die Saiblingschnitten in guten Restaurants so unverschämt zarter sind, als man sie zu Hause je hinbekommt? Das ist keine Zauberei, sondern nur Warterei: Profis garen nämlich so gut wie alles in Plastikfolie vakuumiert im Wasserbad bei niedrigen Temperaturen.

Die chemischen Feinheiten dieser Sous-Vide-Methode bei Gartemperaturen weit unterhalb von 100 Grad wurden ja bereits in der BEEF!-„Küchenuni“ erklärt, doch was nutzt die ganze Theorie ohne die richtigen Geräte? Wir testeten drei Tools: einen preislich relativ günstigen Einhänge-Thermostat, einen kleineren Thermaliser mit integriertem 5-Liter-Gargefäß sowie eine einfache Vorrichtung mit einem großen Wassertopf und Gargut-Beschwerer, die man mit jedem halbwegs exakt arbeitenden Backofen hinkriegt.

Denn auf Genauigkeit kommt es hier an: Vor allem, wenn empfindsame Gemüter wie Fischfilets oder Lendenschnitten butterzart werden sollen, können bereits leichte Schwankungen der Wassertemperatur schnell den Spaß verderben. Besonders knifflig wird es, wenn das Temperaturspiel im Bereich von einem halben Grad genau sein muss, weil man an diesem Punkt die möglichen Erreger im Gargut abtöten kann, knapp darüber aber das Eiweiß im zartrosafarbenen Regenbogenforellenfilet hässlich hellgrau ausflockt. Wer auf solche Sterneküche-Seiltänze steht, braucht Profi-Equipment. Weswegen die preiswerteren Wasserbäder („Bain Marie“), die einzig zum Warmhalten bereits fertig gekochter Speisen taugen, hier ebenso wenig weiterhelfen wie andere Billig-Alternativen (Reiskocher, Wassertopf im Backofen, 55-Grad-Programm der Spülmaschine).

Für den Dauerbetrieb in Gastroküchen ist deshalb die Anschaffung von großen stationären Sous-Vide-Bädern mit mindestens 20 Liter Fassungsvermögen (ab ca. 2000 Euro) Pflicht; auch ein Profi-Einhänge-Thermostat wie das „ICC Roner“ kostet immer noch knapp 1800 Euro. Für den fortgeschrittenen Hausgebrauch sind schon Einhänger wie der Addélice „Swid“ für knapp 450 Euro oder das seit Kurzem erhältliche 6-Liter-Standgerät „Emily“ von Domnick (ca. 690 Euro) echte Luxusteile.

Diese beiden Geräte lieferten im Test perfekt gegarte Speisen. Wir probierten: Sauerbraten, Kalbslende im Ganzen und Lammkeule als Schmorstücke, Rinderfilet-Tournedos, Entrecotes und Schweinekarbonaden als typische Kurzbrateteile, Saiblingfilets und Seeteufelkoteletts, sowie Ingwer-Orangen-Karotten für einen weichen Möhrentatar und Schwarzwurzeln mit Butter.

Fast so wichtig wie die Thermaliser sind bei diesen Garmethoden absolut luftdicht verschlossene Vakuumbbeutel. Wir verwendeten nach einigen Reinfällen mit normalen Supermarkt-Gefrierbeuteln und einem einfachen Vakuummiergerät (siehe auch S. 156) nur noch extrastarke Profibeutel und einen verlässlichen Luftsauger mit mindestens Zweifach-Schweißnaht. Dies empfiehlt sich besonders, wenn mit Standgeräten thermalisiert wird. Die sind zwar praktisch, weil sie nicht jedes Mal neu aufgebaut werden müssen, doch wird bei einem undichten Beutel der Wasserwechsel zur Qual: Entweder muss das ganze Gerät in die Spüle gewuchtet werden, oder man pumpt Liter für Liter mit einer als Zubehör bei Domnick hinzukaufbaren Minipumpe raus.

Nicht nur bei solchen Unfällen hat der mobile Einhänge-Thermostat die Nase vorn: Er kann auf jeden größeren Topf geschraubt, bequem zum Treffen des Kochklubs mitgenommen und bei Nichtgebrauch im Schrank dezent verstaut werden. Außerdem ist er als Tauchsieder mit Umwälzpumpe schneller als das Standgerät. Der „Swid“ erhitzte fünf Liter Wasser in nur acht Minuten von 20 auf 65 Grad, wofür die „Emily“ über 20 Minuten brauchte – die selbst beim Auffüllen mit bereits heißem Wasser erst nach knapp zehn Minuten 65 Grad auf dem Display anzeigte. Einmal auf Temperatur gebracht, hielten beide Geräte diese ordentlich stabil, es gab nur Schwankungen um 0,1 bis 0,2 Grad.

Damit lassen sich echte Zaubereien der hohen Fischküche erzielen: Bei einer Dicke von ca. drei Zentimetern bleiben die Teile nach Erreichen der Kerntemperatur (leicht glasig, butterzart: 55 Grad) zwischen drei (Seeteufel) und fünf Stunden (fette Fische wie Lachs oder Zuchtsaibling) im Wasser. Dabei garen sie nicht nach, werden leckerer und vor allem gesünder, denn bei dieser Pasteurisierung sterben die meisten Erreger ab.

Das Gemüse wurde nach 30 (knackige Schwarzwurzeln) bis 60 Minuten (zarte Karotten) bei 80 Grad perfekt. Für diese mit keiner anderen Zubereitungsart erzielbare Geschmackstiefe darf die Wassertemperatur sogar um bis zu fünf Grad schwanken – weswegen vakuumiertes Gemüse locker auch in den recht genau arbeitenden Dampfgarern oder unserer Backofen-Alternative (mit 10-Liter-Topf und Beschwerung) perfekt gelingt. Beide Methoden verbrauchen aber bei langen Garzeiten jenseits der zwölf Stunden elend viel Strom. >

Entrecote und Tournedos kamen weich wie nie aus dem Wasser und durch Nachbraten (sauheißes Öl in die Pfanne, 20 Sekunden pro Seite) auch kross auf den Teller. Dem Schwein bekam diese Methode nicht, die Koteletts mit ihrem zu niedrigen Muskelfettanteil wurden trocken. Das Lamm hatten wir vor- und nachgebraten (Pfanne/Backofengrill), den Sauerbraten nach dem Garen kurz abgegrillt, die Kalbslende vor dem Einschweißen kurz und hart angebraten. Zart wurden sie nach zwölf bis 24 Stunden bei 58 Grad (also nix für die Backofenmethode) alle, doch von den Brataromen blieb bei der Lende nichts übrig. Das Lamm war ein Gedicht; der Sauerbraten ungewöhnlich saftig, es fehlten leider die Röstaromen in der Sauce.

In jedem Fall aber gelingt mit den Koch-Bademeistern nichts ohne ständig überprüfte Kerntemperatur. Die „Emily“ besitzt einen Anschluss für ein Thermometer, das aber für ca. 110 Euro zugekauft werden muss. Mindestens genauso gut arbeiten externe Ditigal-Thermometer mit Alarmfunktion bei Erreichen der Zieltemperatur. Probleme mit dem Auslaufen angepikster Vakuumbutel müssen nicht sein: Profi-Beutel verwenden, nicht zu fest vakuumieren, Dichtungsklebe-Pads (siehe Infos) benutzen und Beutel vor dem Aufkleben mit Weinessig abreiben. Denn wer will schon für 700 Euro wässrige Fleischklumpen aus Kochbeuteln fignern?

■ Was ist das?

Ein Gerät, mit dem eine mittelgroße Wassermenge (6–15 Liter) auf ein Zehntel Grad exakt bei einer einstellbaren Temperatur gehalten wird – Voraussetzung für alle Garmethoden bei Niedrigtemperatur im Vakuum („sous vide“).

■ Wer braucht das?

Jeder, der häufiger als zweimal pro Monat Fleisch, Fisch oder Gemüse so zart und geschmacksintensiv wie ein Sternekoch zubereiten will.

■ Wer braucht das nicht?

Alle, die finden, die Zubereitung eines guten Gerichts darf nicht länger dauern als ein Pils einzuschenken.

■ Alternativen?

Waghalsige garen ihr Eingeschweißtes im Gläserprogramm (55 Grad) ihrer Spülmaschine, Pfennigfuchser bieten auf Ebay nach gebrauchten Einhängethermostaten aus dem Laborbedarf (Achtung: könnten mit Giften/Erregern kontaminiert sein!).

■ Infos

Thermaliser als Einhängegerät: z. B. von Addélice, Modell: „Swid“, Preis: ca. 450 Euro (inkl. Versand), www.swid.eu, Tel. 07773/385025.

Thermaliser mit integriertem Wasserbad: z. B. von Domnick, Modell: „Emily“ (6 Liter), Preis: ca. 690 Euro; „Ariane“ (14 Liter), Preis: ca. 980 Euro, www.domnick-shop.de, Tel. 07153/83250. Hier gibt es auch sinnvolles Zubehör wie die Dichtungsklebe-Pads für den Kerntemperaturfühler.

UP IN SMOKE

[RÄUCHERN OHNE OFEN] **Die Generation Langhans hat an ihren Pfeifchen lieber gezogen, heute blasen findige Köche damit Räucheraromen aufs Essen. Doch es gibt noch andere Wege, Speisen nach Rauch schmecken zu lassen – ganz ohne dicken Qualm in der Küche.**

Räuchern ist eine der ältesten Techniken zur Verlängerung der Haltbarkeit. Im Rauch enthaltene Formaldehyd, Essigsäure und vor allem Phenole lassen Eiweiß in Fisch oder Fleisch sachte gerinnen und beugen Bakterien- und Pilzwachstum vor. Wunderbar, aber wer denkt heute noch an archaische Konservierungsformen, wenn er sich leckeren Schinken aus dem Kühlschrank holt?

Und doch lieben fast alle Menschen dieses herzhaft-nach-Freiheit-und-Abenteuer-schmeckende Aroma. Die Mode in der Spitzengastronomie, vom Kaisergranat bis hin zur Stopfleberterrinen alles mit einem Hauch Lagerfeuerromantik zu überziehen, ist zum Glück abgeebbt. Die Tricks der Sterneköche aber stehen ambitionierten Hobbyköchen weiter zur Verfügung.

Die tiefen Geheimnisse des Räucherns unter freiem Himmel sind ja in Heft 3 von BEEF! bereits ausführlich erklärt worden. Doch wer keinen Garten hat und nur ab und zu einer Speise oder einer einzigen Zutat ein bisschen Raucharoma mitgeben möchte, muss nicht gleich den Rauchmelder im Esszimmer anschlagen lassen. Das nämlich passiert schnell, wenn etwa mit Räuchermehl, Alufolie und eingefettetem Grilleinsatz eine Tranche Lachs auf dem Herd im Wok mal eben leicht angeräuchert werden soll – und trotz offenen Fenstern und Dunstabzug auf voller Pulle muffelt die ganze Bude meist noch tagelang wie eine Schinkenfabrik.

Hier schafft die Räucherpfeife Abhilfe – ein Tool, mit dem Spitzenköche ihren Kreationen punktgenau Raucharoma hinzufügen, ohne den Garprozess damit zu beeinflussen. Diese Pfeifen sehen aus wie etwas größere Flambierbrenner. In ihnen wird Räuchermehl entzündet, und ein batteriegetriebenes Gebläse transportiert den Rauch über einen Schlauch in eine gläserne Räucherglocke, unter der das Essen auf diese Parfümierung wartet. Solche Geräte kosten 35 bis 250 Euro. Mit den teuren Exemplaren erzielten wir feinere Ergebnisse: Sie haben eine zweite Kammer für Aromaten wie Wacholder, Rosmarin oder Ingwer, die nicht mit verbrannt werden, durch die aber der Rauch geführt wird und der dabei diese Aromenkomponenten mitnimmt.

Da die meisten der chemischen Stoffe des Qualmgemisches eher fett- denn wasserlöslich sind, muss genau auf den Fettanteil des Räuchergutes geachtet werden: