22.10.2025 20:10 1/2 Sous Vide

## Sous Vide

.... das Geheimnis von Köchen und Restaurants

Wenn Sie jemals ein himmlisches Steak in einem schicken Restaurant gegessen haben, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es im Sous-Vide- Verfahren zubereitet wurde. Der Prozess, in Vakuumbeuteln verpacktes Fleisch in einem genau temperierten Wasserbad zu kochen (bzw. zu erhitzen), ist nicht neu. Sous-Vide wurde in den 1970er Jahren vom französischen Koch Georges Pralus perfektioniert. Seitdem wird es von vielen gehobenen Restaurants verwendet und ist erst seit kurzem bei Hobbyköchen sehr beliebt (und erschwinglich).

Hier möchte ich meine Erkenntnisse aufschreiben. Ein besonderes Interesse gild mir dabei, die Kombination von Sous Vide und Grill aber auch Fisch und Geflügel. Ich erhoffe mir auch einen Vorteil, neben der Haptik, einen weiteren des Geschmack, denn beim Garprozess und den dabei endstehenden Fond/Jus sollte etwas intensiver sein. Auch die Zubereitung mit Kräutern, Gewürze und Gemüse erhoffe ich mir einen erheblichen Gewinn und Konzentration der Geschmäcker.

Sous Vide Gartemperaturen grobes Temperatur-Fenster:

Gericht:	Ziel-Temperatur:	ca. Garzeit
Steaks	50 - 52 °c	60 min. pro cm Fleischdicke
R-Gulasch	75 °C	10 - 12 Std.
Schweinefleisch	54 - 58 °C	45 min. pro cm Fleischdicke
Geflügelbrust	66 - 70 °C	90 min. pro cm Fleischdicke
Lammfleisch	52 - 56 °C	40 min. pro cm Fleischdicke
Fisch	48 - 68 °C	30 min. pro cm Fleischdicke
Gemüse (weich)	85 °C	30 - 45 min.
Gemüse (fest)	85 °C	60 - 120 min.
Rippchen	60 - 65 °C	120 min. pro cm Fleischdicke

Rinderroulade Bürgerlich
Perfektes Steak mit Sous Vide
Hähnchenbrust-Sousviede mit Limone
Rotbarschfilet-Sousviede mit Kräuterschaum

Flanksteak-Sousviede

## Last update: 05.12.2024 13:45

## Essen und Mehr

From:

https://ddws.de/ - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

https://ddws.de/sousvide:sous\_vide:start?rev=1733402709

Last update: **05.12.2024 13:45** 



https://ddws.de/ Printed on 22.10.2025 20:10