



Reh auf Tauchgang

Eine besondere Methode des Niedertemperaturgarens ist das Sous-vide-Verfahren. Wörtlich aus der Küchensprache Französisch übersetzt, heißt es „unter Vakuum“. Wie man damit Wildbret perfekt auf den Punkt gart, führt uns Martin Garber vor.

Nicht nur optisch ein Genuss, wenn das Wildbret auf dem Teller eine von außen bis innen gleichmäßige rosa Farbe aufweist. Der durchgängige Gargrad hängt im Wesentlichen von zwei Größen ab: der Temperatur und der Zeit. Mit der Sous-vide-Methode ist es möglich, diese punktgenau zu steuern.

Sous-vide-Set

Ein wenig Spezialausrüstung ist für das Sous-vide-Garen notwendig: ein Vakuumiergerät und die passenden Folienbeutel, die zum Erhitzen zugelassen sind, um die Lebensmittel luftdicht zu versiegeln, ein Behälter, in dem das vakuumierte Gargut im warmen Wasser ziehen kann,

und ein Gerät, welches dieses erhitzt und bei gleichmäßiger Temperatur hält. Für unser Rezept haben wir das „Sous-vide-Set XXL“ der Firma Landig verwendet. Bestehend aus dem Lavide Sous-vide-Stick LX.20, dem 12-Liter-Becken mit Deckel und Neopren-Isolationshülle sowie einem Beutelhalter.

Stärke entscheidet

Beim Fleisch bzw. Wildbret ist hier nicht das Gewicht in erster Linie für die Dauer ausschlaggebend, sondern die Stärke. Je



dicker das Fleisch ist, desto länger muss die Garzeit sein. Die Firma Lava liefert in der Beschreibung eine Tabelle für verschiedenstes Gargut mit gewünschtem Gargrad, Temperatur und Zeit. Als Richtwert wird eine Stunde pro Zentimeter bei 54 Grad angegeben.

Punktgenau

Einerseits ist es extrem wichtig, dass die Temperatur exakt gehalten wird, um das gewünschte Garergebnis zu bekommen. Andererseits ist man im niedrigen Temperaturbereich mit der Zeit einigermaßen flexibel. Kommen die Gäste etwas später, ist dies kein Drama – das Essen bleibt im warmen Wasser, zieht nach, bleibt aber beim gewünschten Gargrad. In halben Grad-Schritten lässt sich am LX.20 Sous-vide-Stick die Temperatur einstellen, zusätzlich noch die Zeit in Minuten und Stunden. Das starke Heizelement sorgt für schnelles Erreichen der Zieltempera-

tur und der integrierte Umwälz-Propeller gewährleistet eine konstante Temperatur im gesamten Wasserbecken.

Von allen Seiten

Das vakuumierte Fleisch bzw. Gemüse wird im Wasserbad rundum von derselben Temperatur beaufschlagt und gart dadurch gleichmäßig. Durch die von der Wärme eingeleiteten Prozesse im Fleisch, verfärbt sich dieses im Beutel in Richtung grau bis bräunlich. Die miteinvakuumierten Kräuter geben ebenfalls durch die Wärme ihren Geschmack ab und aromatisieren so das Fleisch.

Hitze zum Schluss

Nach Ende der Garzeit wird der Vakuumbbeutel vorsichtig aufgeschnitten. Der ausgetretene Fleischsaft kann kurz aufgekocht und mit Sahne verfeinert als Sauce verwendet werden. Das Fleisch wäre jetzt schon zum Verzehr geeignet. Um noch eine appetitliche Farbe und ein paar Röstaromen zu zaubern, empfiehlt sich, es noch bei großer Hitze auf einem Grillrost oder in einer heißen Pfanne kurz anzubraten, bevor es auf dem Teller landet.

Landig + Lava GmbH & Co. KG
Tel.: +49/7581/9043, www.la-va.com

Rehsteak mit Karotten

½ kg Wildbret aus dem Rehshlängel, 4 große Karotten, Thymian- und Zitronenthymianzweige, getrocknete Chilis, Salz, Pfeffer, Butter.

Das rund vier Zentimeter dicke Schlängelstück von Sehnen und Silberhaut befreien und mit den Zitronenthymianzweigen in einen Vakuumbbeutel einschweißen. Ebenso die geschälten und geschnittenen Karotten. Wasserbad auf 54,5 Grad (Medium rare) aufheizen und das Gargut einlegen. Nach einer Stunde beides herausnehmen. Die Karotten in heißer Butter schwenken, das Fleisch abtrocknen, und in einer Gusseisenpfanne von jeder Seite eine halbe Minute bei starker Hitze anbraten. Kurz rasten lassen, in Tranchen schneiden und vor dem Servieren mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Chili würzen.

