

TEXT & FOTOS
ING. MARTIN
GRASBERGER

Zart, zarter, Sous-vide

Mittels Sous-vide kann man einen ohnehin schon zarten Rehrücken so zubereiten, dass er förmlich auf der Zunge zergeht. Wissenswertes zu einer immer beliebteren Garmethode.

Sous-vide – ein französischer Begriff, der auch in der heimischen Wildküche immer häufiger auftaucht. Dabei geht es darum, Fleisch (aber auch Fisch oder Gemüse) unter Vakuum, also im Vakuumbbeutel, bei niedriger Temperatur (Wild bei 58°C) im Wasserbad schonend zu garen. Der Vorteil dieser gleichmäßigen Garmethode ist der, dass wenig Fleischsaft austritt und das Fleisch beim Verzehr extrem saftig und weich ist.

Wir wollten es genau wissen und haben einen Rehrücken (vom Schmalreh) mit einem Sous-vide-Stick auf diese Weise zubereitet. Zuvor wurde der

Rücken mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin gewürzt, dann vakuumiert und schließlich im „XXL Sous-Vide-Set“ 40 Minuten lang bei 58°C gegart.

Das Sous-vide-Set beinhaltet den Sous-vide-Stick LX.20, ein 12l-Becken mit Deckel, einen Beutelhalter und eine Isolierhülle für den Behälter. Der Stick verfügt über eine Heizspirale, einen Temperaturfühler und einen Propeller für die Wasserumwälzung. Das Einstellen von Temperatur und Zeit geht rasch von der Hand, und nach dem Befüllen des Behälters mit Wasser kann der Aufheizvorgang auch schon starten. Nach dem Signalton ist dieser beendet und das vakuumierte Fleisch kann ins Wasser gelegt werden. Nach Ablauf der eingestellten Zeit ertönt abermals ein Signalton. Nun wird das Fleisch herausgenommen, ausgepackt und an beiden Seiten scharf in Butter angebraten. Nach dem obligaten Rasten von mehreren Minuten kann das Fleisch angeschnitten und verkostet werden – eine Geschmacksexplosion! Unser Fazit: Das Set ist absolut zu empfehlen und verfügt zudem über einen fairen Preis (€159,-)! www.la-vide.com

