

Das beste Steak der Welt - so gelingt es mit der Sous- vide Garmethode

M mann-in-der-kueche.de/2017/09/sous-vide-das-beste-steak-der-welt.html



Wenn "Mann" in der Küche steht, geht es natürlich nicht ohne technisches Equipment. Kombiniert mit einigen grundlegenden Erkenntnissen aus der Chemie gelingt damit das perfekte Steak. "Sous-*vide*", also unter Vakuum gegart, kann die Kerntemperatur des Fleisches mit Hilfe eines entsprechenden Gerätes auf den Punkt getroffen werden. Ein Übergaren ist damit ausgeschlossen - gut, wenn man z.B. für 100€ Kobe Beef eingekauft hat;-).

Hier erfahrt ihr das Wesentliche zur *Sous-*vide** Methode, zur benötigten Ausstattung und bekommt natürlich die Schritt-für-Schritt Anleitung für die Zubereitung des weltbesten Steaks.

Die *Sous-*vide** Technik - Garen unter Vakuum

Bei dieser Methode werden Speisen in Plastikbeutel gepackt, vakuumversiegelt und in einem Wasserbad bei niedrigen Temperaturen gegart. Entscheidend dabei ist eine präzise Kontrolle der Wassertemperatur durch technische Hilfsmittel (siehe Ausstattung). Somit wird ein Übergaren von Fisch, Fleisch oder Geflügel verhindert, selbst wenn das Gargut mehrere Stunden im temperierten Wasser verbringt. Bevor das *Sous-*vide** Gericht auf dem Teller landet, erfolgt das *Finishing*. Dabei werden dem Steak - durch kurzes Braten bei großer Hitze - die gewünschten Röstaromen verpasst.

Temperatur und Zeitplanung

Je nach Dicke benötigt das Gargut eine bestimmte Zeit im Wasserbad, bis es den vorgesehenen Gargrad erreicht hat. Das ist wichtig für euer Timing! Geht davon aus, dass ihr für ein vernünftiges Steak mit dieser Methode deutlich länger brauchen werdet, als wenn ihr es einfach in die Pfanne oder auf den Grill legt. Was sich zunächst auch nach mehr Arbeit anhört, bedeutet aber eigentlich nur, dass ihr früher mit dem Kochen anfangen müsst. Dafür habt ihr dann aber während des eigentlichen *Sous-*vide**

Prozesses frei! Ist das Steak erst mal im Wasserbad, könnt ihr also entspannt anderen angenehmen Tätigkeiten nachgehen. Weiterer Vorteil: Anders als bei der klassischen Zubereitung, kommt es beim Sous-vidé Garen nicht auf die Minute an. Eure Kids wollen spontan vor dem Essen noch eine halbe Stunde mit euch toben? Kein Problem! Einfach das Steak noch weiter bei der eingestellten Temperatur im Wasser baden lassen, ganz ohne negative Folgen. Die folgende Tabelle gibt euch eine Orientierung für die Zeit, die euer Steak mindestens im Wasserbad verbringen sollte.

Dicke des Steaks	Mindest-Garzeit bei Zieltemperatur
2 cm	60 Minuten
3 cm	90 Minuten
4 cm	120 Minuten
5 cm	165 Minuten
6 cm	210 Minuten

Beim Garen bei niedrigen Temperaturen gibt es auch Sicherheitsaspekte zu beachten. Steaks sollten nicht länger als 3-4 Stunden bei einer Temperatur von unter 54,4°C erhitzt werden, da bei diesem Temperaturbereich das Bakterienwachstum besonders beschleunigt wird.

Nun geht es um euren persönlichen Geschmack: Mögt ihr es lieber roh, komplett durchgebraten oder irgendwas dazwischen? In der Tabelle seht ihr die Temperaturbereiche für den gewünschten Gargrad.

Gargrad des Steaks	Temperaturbereich
blue rare, bleu	40°C - 45°C
rare, saignant	45°C - 50°C
medium rare, à point	50°C - 54°C
medium	54°C - 56°C
medium-well, bien cuit	56°C - 60°C
well-done	60°C - 65°C

Wie ihr seht, gibt es bei den einzelnen Gargraden eine Temperaturspanne von bis zu 5°C. Mein Tipp: Startet bei eurem ersten Sous-vidé-Versuch ungefähr in der Mitte des angegebenen Temperaturbereichs und begutachtet euer Ergebnis. Dann könnt ihr beim

nächsten Steak die Temperatur entsprechend feinjustieren, bis es für euch absolut perfekt ist. Spätestens nach 2-3 Steaks habt ihr so die exakte Temperatur für euren Geschmack herausgefunden.

Ausstattung für das Sous-vide Garen

Sous-vide Gerät

Ohne geht es nicht. Sous-vide Geräte erhitzen eine bestimmte Menge Wasser auf eine exakt einstellbare Temperatur und halten diese über einen langen Zeitraum. Es gibt im wesentlichen zwei Produktkategorien: Bei Sous-Vide-Bädern ist der Wasserbehälter fest im Gerät integriert, Sous-vide Thermostate oder Sticks dagegen werden mittels Halterung an einem beliebigen Behälter befestigt und funktionieren wie ein Tauchsieder mit integrierter Umwälzpumpe. Einstiegsgeräte mit integriertem Behälter sind ab ca. 60€ erhältlich. Achtet bei der Anschaffung eines sous-vide Garers auf folgende Kriterien:

- **Kapazität**
Bei Geräten mit integriertem Becken ist die Kapazität durch die Größe des Beckens begrenzt, bei Sticks ist angegeben, welche Wassermengen dieser bewältigen kann. Für Euch zur Orientierung: 6 Liter reichen für ca. 3 Steaks, 10 Liter für 5 Steaks.
- **Temperaturgenauigkeit**
Einfachere Geräte erzielen eine Abweichung von 0,5-1°C von der eingestellten Temperatur, Profigeräte garantieren eine Abweichung von maximal 0,1°C.
- **Abmessungen**
Sous-vide Geräte mit integriertem Wasserbehälter benötigen Stellfläche und lassen sich nicht mal schnell in den Schrank packen.
- **Leistung**
Mehr Watt bedeutet i.d.R.: schnelleres Erhitzen des Wassers.

Vakuuierer

Auch dieses Gerät ist im Grunde Pflicht. Ohne Vakuum kein Sous-vide Garen. Für die allerersten Versuche ohne Vakuuierer könnt ihr es trotzdem mit der Low-Cost

Variante probieren: Das Gargut in einen Plastikbeutel mit Zip-Verschluss legen und diesen in ein ausreichend großes Wasserbad tauchen, so dass die Beutelöffnung aus dem Wasser ragt. Durch den Wasserdruck wird die im Beutel enthaltene Luft weitgehend nach oben aus der Beutelöffnung verdrängt. Jetzt den Beutel verschließen. Mit der Wasserverdrängungsmethode erreicht man natürlich kein echtes Vakuum. Der Beutel wird nachher vermutlich nicht vollständig unter Wasser bleiben. Auch das Eindringen von Wasser durch den Zip-Verschluss ist nicht auszuschließen. Für echtes Sous-vide mit entsprechenden Ergebnissen, benötigt ihr ein Gerät aus diesen Kategorien:

- **Vakuum-Handpumpe (ca. 10 €)**
Aus speziellen Beuteln wird manuell die Luft abgepumpt, der Beutel dann verschlossen. Die Beutel können gereinigt und wiederverwendet werden.
- **Vakuuiergerät (ab ca. 50 €)**
Vakuumbbeutel mit strukturierter Oberfläche werden mit der Öffnung in das Gerät geklemmt, dieses saugt die Luft aus dem Beutel und verschweißt diesen anschließend. Für den Einsatz im Haushalt, bedingt geeignet für Beutel mit flüssigem Inhalt.
- **Kammer-Vakuuierer (ab ca. 1000 €)**
Hier kommen spezielle Beutel mit glatter Oberfläche zum Einsatz. Sie werden komplett in die Kammer des Vakuuierers gepackt. Diese Geräte werden häufig in der Gastronomie eingesetzt und eignen sich für größere Mengen und Beutel mit flüssigem Inhalt.

Behälter

Wenn ihr euch für einen Stick entschieden habt, benötigt ihr einen Behälter für das Wasserbad. Naheliegender ist hier die Verwendung eines großen Kochtopfes. Für längere Garvorgänge ist es sinnvoll, einen temperaturbeständigen Behälter aus Kunststoff zu verwenden, da dieser die Wärme schlechter nach außen ableitet und so hilft, die Temperatur exakter zu halten. Um das Verdunsten des Wassers zu vermeiden, können (entsprechend präparierte) Deckel oder spezielle Isolationskugeln (es gehen auch Ping-Pong Bälle), die auf der Wasseroberfläche schwimmen, verwendet werden.

Weiteres Zubehör

- Beutel / Folien
je nach eingesetztem Vakuumierer benötigt ihr spezielle Beutel. Für Vakuumiergeräte gibt es auch Folien auf einer Rolle. Diese können individuell auf die benötigte Größe zugeschnitten und verschweißt werden. Beim Kauf eines Vakuumierers sind häufig einige Beutel beigelegt.
- Rack (optional)
Ein Gestell, das im Wasserbad platziert werden kann. Hält Gargut in der dafür vorgesehenen Position.
- Leistungsstarker Gasbrenner (optional)
Hilfreich für das Finishing (siehe Zubereitung, Schritt 4), gerade bei Steaks.

Vor- und Nachteile des Sous-vide Garens

Uff, Ausstattung anschaffen, Zeit vorausplanen, Zahlen aus Tabellen ablesen! Ja, es braucht Geld, Zeit aber vor allem auch die Lust, sich auf das Thema Sous-vide einzulassen. Aber dafür werdet Ihr belohnt durch perfekte Ergebnisse und sicheres Gelingen. Hier habe ich die Pros und Contras nochmal für Euch zusammengefasst:

Vorteile	Nachteile
+ Auf den Punkt gegarte Speisen	- Teure Ausstattung
+ Reproduzierbare Ergebnisse	- Längere Garzeiten
+ Gut planbar	- Planung notwendig
+ Zeitflexibel	

So, jetzt genug der Theorie, los geht's mit dem Kochen!

Rezept: Rindersteak - Sous-vide

Quick-Facts

reine Arbeitszeit: 25 Minuten,
Garzeit: Abhängig von der Dicke des Steaks (siehe Tabelle oben),
Gesamt: Garzeit + 25 Minuten

mittel

für Ausstattung: hoch
für Zutaten: mittel

Zutaten (für 1-2 Personen)

- 1 Rindersteak in gewünschter Dicke
- Pfeffer, Salz
- Rosmarin- oder Thymianzweig (optional)
- Öl zum Anbraten

Noch ein paar Worte zum Cut (Zuschnitt) des Steaks: Für die Angaben aus den Tabellen und die Instruktionen in diesem Rezept ist es völlig egal, ob ihr euch für Rumpsteak, Entrecôte, Hüftsteak, Roastbeef, Ribeye, T-Bone, Flanksteak, T-Bone, Porterhouse oder eine andere Variante entschieden habt. Folgt hier ganz eurem Geschmack (oder Geldbeutel), genau wie bei der Fleischqualität bzw. der Reifemethode (z.B. dry aged)!

So gelingt das perfekte Steak

Die Zubereitung mittel sous-vide Methode besteht im wesentlichen aus vier Schritten:

1. Vorbereitung

- Steak bereits 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen.
- Temperatur nach gewünschtem Gargrad (Tabelle) auswählen, das sous-vide Gerät entsprechend einstellen und das Wasserbad erwärmen.
- Dicke des Steaks bestimmen und entsprechende Mindestgarzeit aus der Tabelle ablesen.
- Steak trockentupfen, auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und (mit Rosmarin-/Thymianzweig) in den Vakuumbutel legen.



2. Vakuumieren

- Steak im Beutel vakuumieren und verschweißen.



3. Kochen

- Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, das Steak im Vakuumbbeutel in das Wasserbad einlegen.
- Timer auf die benötigte Mindestzeit einstellen.
- Nach Ablauf der Zeit kann das Steak weiter im Wasserbad bleiben und auf Temperatur gehalten werden.



4. Finishing

- Beutel aus dem Wasserbad nehmen und das Steak aus dem Beutel nehmen. Steak mit einem Küchentuch trocknen und Kräuter entfernen.
- Steak auf den heißen Grill oder in die heiße, leicht geölte Pfanne (Rauchpunkt) legen und ca. 30 Sekunden je Seite braten.
- Alternative: Steak auf allen Seiten mit einem Hochleistungs-Gasbrenner bräunen.





Na, auch Lust bekommen Sous-Vide mal auszuprobieren? Neben Steaks gibt es natürlich noch unzählige weitere Speisen, die man unter Vakuum zubereiten kann: Fisch, Geflügel, Eier, Gemüse, sogar Rezepte für die Zubereitung von Desserts könnt ihr

im Netz finden. Vielleicht versuche ich mich in einem meiner nächsten Beiträge mal an was süßem aus dem Wasserbad - lasst Euch überraschen!



Das beste Steak der Welt - so gelingt es mit der sous-vide Garmethode

Basics zur Sous-Vide Technik und Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung des perfekten Steaks.

© 2015-2018