

*Sous-vide
Garen im
Wasserbad*



Sous-vide Garen im Landgasthof Siebenkäs

Seit mehr als 20 Jahren steht Ulrich Riedel mit seiner Crew am Herd, wenn es bei Memmert etwas zu feiern gilt. Und auch in der Küche hat man schon viel gemeinsam experimentiert. Kirschtomaten wurden im Vakuumschrank getrocknet, oder Apfelspalten im Wärmeschrank gedarrt. Ein spezielles Küchengerät hält der Chef im Landgasthof Siebenkäs ganz besonders in Ehren: das Memmert Wasserbad, das die ehemalige Firmenchefin Grete Memmert Riefler ihm einst geschenkt hat, und das bis heute zum Sous-vide Garen von Fleisch und Fisch verwendet wird.

Die **Molekularküche** hat die Verwendung von **Laborgeräten** in der **Gastronomie** in den Fokus gerückt. Vom Rotationsverdampfer über die Spritzkanüle bis hin zum Gefriertrockner findet sich wissenschaftliches Equipment heute in vielen experimentierfreudigen Küchen. In den Augen des Pleinfelder Küchenchefs Ulrich Riedel ist die **Molekularküche** ein abklingender Trend. Darüber hinaus



Küchenchef Ulrich Riedel

steht sie im Gegensatz zu seinem kulinarischen Grundprinzip, die Zutaten so wenig wie möglich zu verändern, bevor ein Gericht serviert wird. Doch auch in der klassischen Küche sind Laborgeräte und ihre Artverwandten weit verbreitet; allen voran das Wasserbad, das so genannte Bain-Marie, zum schonenden Garen oder Warmhalten von Speisen.

Regionale Zutaten für gehobene fränkische Küche

Nicht nur die behutsame Art der Zubereitung ist dem Gastronomen wichtig, sondern auch die Herkunft der Zutaten. Ob Forelle, Weiderind, Milchkalb, Rucola oder Ziegenkäse, in der **fränkischen Küche** im Siebenkäs werden beinahe ausschließlich Produkte von Bioland Höfen, Demeterhöfen und anderen regionalen landwirtschaftlichen Betrieben verarbeitet. Und so zeigt denn auch die Speisekarte im **Landgasthof Siebenkäs** eine rustikale Handschrift mit Überraschungsmomenten der gehobenen **Gastronomie**, selbstverständlich begleitet von hochwertigen regionalen Bieren und Weinen.

Sous-vide Garen im Wasserbad

Das **Vakuulgaren** gehört zu den moderneren Zubereitungsarten. Erst in den 1970er Jahren hielt es Einzug in die Lebensmittelindustrie und in die Profigastronomie. Bei Ulrich Riedel gehört das **Memmert Wasserbad** schon seit vielen Jahren zur Küchenausstattung. Es läuft beinahe den ganzen Tag auf Betriebstemperatur und der Küchenchef ist immer wieder erstaunt, wie lange es die Wassertemperatur halten kann, ohne nachzuheizen. Fisch und Fleisch werden in einem Kunststoffbeutel, selbstverständlich frei von Weichmachern, vakuumiert und kommen anschließend für 20 bis 30 Minuten ins **Wasserbad**. Die Temperatur variiert je nach Gargut zwischen 50 und 85°C. Für den Gourmet ist der Genuss von **sous-vide** gegarten Speisen eine Geschmacksoffenbarung. Aus dem Beutel treten während des Garens weder Nährstoff noch Aromen und Flüssigkeit aus. Fleisch verliert weniger Gewicht, Fisch bleibt saftig und Gemüse wird zart und



Das Memmert-Wasserbad in der Küche

Laborgeräte für das Erwärmen

Wärmeschrank (Trockenschrank)

U

Vakuumschrank VO

Wasserbad

gleichzeitig bissfest. Kurzum, die Zutaten behalten durch das **Sous-vide Garen** ihren wunderbaren Eigengeschmack und darüber hinaus Farbe und Konsistenz. Vor dem Servieren müssen die zarten Fleisch- und Fischstücke dann nur noch kurz angebraten werden. Fertig.

AtmoSAFE bedankt sich bei Ulrich Riedel, Inhaber und Chefkoch im Landgasthof Siebenkäs für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieses Artikels.

Als kleines Dankeschön für die jahrzehntelange Partnerschaft hat Ulrich Riedel für **Memmert** und den Lesern von AtmoSAFE noch ein typisch fränkisches Rezept kreiert. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und freuen uns auf Bilder und Kochberichte.

Autor: Memmert GmbH + Co. KG

www.atmosafe.net > [Themen](#) > [Aktuelle Themen](#) > [Sous-vide Garen im Wasserbad](#)

AtmoSAFE is a brand of Memmert GmbH + Co. KG
Copyright © 2009 Memmert GmbH + Co. KG.
All Rights Reserved.



memmert
Experts in Thermostatics