



Cucina Club

3922 Stalden



Menue22



Sous-Vide – Garen im Vakuum

Bei dieser Zubereitungsart wird Fleisch unter Vakuum (frz. sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Dadurch wird es besonders aromatisch, zart und saftig. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen.



Vorbereitung

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen (ca. 3 Liter). Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf ca. 60 Grad erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses je nach Rezept bei 60 bis 64 Grad gehalten werden.



Zubereitung

Fleisch in den Vakuumbeutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen. Fleisch herausnehmen, je nach Rezept entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, evtl. kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

