

Das perfekte Steak

Sous-vidé war einst eine Garmethode für Profiküchen. Doch inzwischen können auch Hobbyköche die Geräte dafür zu Hause anwenden. Einige Tipps von Profis.

Von Georg Etscheit

Die meisten Küchengeräte geben eher unangenehme Geräusche von sich, doch dieses hier surrt nur angenehm leise, fast meditativ. Katrin Baumgartner schaltet das Gerät jetzt ab, das wie ein gepimpter Tauchsieder aussieht, und fischt die drei Plastikbeutel aus dem dazugehörigen Wasserbecken. Die Lendenstücke darin machen keinen besonders appetitlichen Eindruck und riechen nach dem Aufschneiden der Plastikhaut muffig - graues, totes Tier. Doch der letzte, entscheidende Akt der Kochinszenierung steht ja noch aus.

Katrin Baumgartner legt die Fleischstücke in eine heiße Pfanne und brät sie scharf an. Jetzt riecht es endlich nach richtigem Lendensteak, nach schönen Röstaromen. „Drei, zwei, eins, umdrehen“, ordnet ihr Ehemann Johannes an. Dann liegen die Steaks auch schon auf dem Teller, der Anschnitt makellos rosa, die Konsistenz butterweich, kein Fleischsaft überschwemmt die Beilagen und Dips. Ein Genuss, den man beim Anblick des Beutelinhalts so nicht erwartet hätte.

„Es gab eine Zeit vor und eine Zeit nach Sous-vidé“, resümiert Johannes Baumgartner mit ironischem Pathos. Er meint damit, dass für das Paar so etwas wie eine neue Epoche angebrochen ist. Dank einer nachgerade magisch wirkenden Kochmethode, mit der sich Fleisch, aber auch Gemüse und Obst, immer perfekt zubereiten lässt, makellos in Aussehen und Geschmack. Als hätte ein Sterne-Profi am Herd gestanden. Und das mit überschaubarem Aufwand. Zudem gibt es so gut wie keine Garverluste – fest umschlossen von der Plastikhaut bleiben alle Geschmacks- und Inhaltsstoffe erhalten. Das zumindest ist das einhellige Credo aller Sous-vidé-Fans.

Katrin und Johannes Baumgartner sind zwei technikaffine Hobbyköche aus München, die finden, dass ihr richtiger Name nicht in der Zeitung stehen muss. Aber sie sind ein gutes Beispiel, weil sie gern kochen und bei ihnen oft Fleisch auf den Tisch kommt, denn die junge Frau muss aus gesundheitlichen Gründen weitgehend auf Kohlenhydrate verzichten. Als Ausgleich für entgangene Genüsse wie frisches Brot, Gebäck und Süßspeisen sollen die Fleischgerichte höchsten Ansprüchen genügen. Regelmäßig verrichtet der Sous-vidé-Stick in ihrer Küche seinen beinahe lautlosen Dienst.

„Sous vide“ kommt aus dem Französischen und bedeutet so viel wie „im Vakuum“. Es handelt sich dabei um eine – nach heutigem Maßstab uralte – Hightech-Garmethode, die schon in den Siebzigerjahren in Frankreich entwickelt wurde, um die Gastronomie effizienter zu gestalten und Arbeitsabläufe zu entzerren. Vor knapp zehn Jahren war Sous-vidé in gehobenen Restaurants dann auch in Deutschland derart omnipräsent, dass Gastrokritiker Zweifel äußerten (zu langweilig, zu einfallslos). Nun hat die Methode auch die Privatküchen erobert, nicht zuletzt dank immer preiswerterer Geräte. Ein Sous-vidé-Starterset mit Stick und kleinem Vakuumierer gibt es im Elektromarkt schon für etwa hundert Euro.

Der Sous-vidé-Stick ist eine Kreuzung aus Tauchsieder und Rührgerät. Er hält das Wasser, in dem die vakuumierten Plastikbeutel mit dem Gargut schwimmen, zuverlässig auf einer gewünschten Temperatur und zudem ständig in Bewegung. Wer Sous-vidé nur ausprobieren möchte, kann auch versuchen, dem Beutel die Luft mit einem Strohhalm zu entziehen und ihn dann mit einer Klammer zu verschließen. Für die Temperaturkontrolle reicht ein handelsübliches Bratenthermometer. Im Netz kursieren längst Tipps, dass sich Fisch zur Not sogar im Spülbecken mit Warmwasser aus der Leitung zubereiten lasse.

Bei Sous-vide geht es ums Garen über lange Zeit bei niedriger Temperatur. Dabei gilt die Faustregel: Je zarter das Fleisch, desto geringer die Temperatur; je dicker das Stück, desto länger die Garzeit. Detaillierte Tabellen geben Auskunft darüber, wie lange bei welcher Temperatur welches Stück Fleisch im Wasserbad liegen muss, um den gewünschten Gargrad (rare, medium, well-done) zu erreichen. Sie wurden mithilfe von Lebensmittelchemikern entwickelt, doch eine Wissenschaft muss man zu Hause daraus nicht machen. „Ein paar Minuten mehr oder weniger sind bei Sous-vide kein Problem“, sagt Christoph Graßl, Food-und-Beverage-Manager an der Steigenberger Hotelfachschule in Bad Reichenhall. „Das ist das Gute an der Methode, sie ist mehr oder weniger narrensicher.“

Ein bisschen brenzlich wird es erst nach Öffnen des Beutels. Dann nämlich muss das Fleisch angebraten werden, um jene vollmundigen Aromen von Karamell und brauner Butter zu erhalten, die den Fleischgenuss eigentlich erst ausmachen. Nachteil bei Sous-vide: Eine Soße entsteht beim Garen nicht. Die muss separat zubereitet werden, etwa aus einem Fond. Oder man reicht, wie die Baumgartners, ein paar hausgemachte Dips zum Kurzgebratenen.

Schlechtes Fleisch wird im Vakuum nicht besser, doch gutes Fleisch gewinnt noch mal an Geschmack und entwickelt eine perfekte Textur. Wegen der gleichmäßigen Wärme von allen Seiten gibt es keine unterschiedlich gegarten Stellen oder trockenen Ränder. Und trotz aller Künstlichkeit kann Sous-vide den natürlichen Geschmack von Speisen hervorheben. Klingt also nach der perfekten Lösung.

Doch als Profi findet Christoph Graßl es schade, dass oft nur die besten Teile eines Tieres im Plastikbeutel landen. „Wirklich sinnvoll ist die Methode für mich bei den vermeintlich minderwertigeren Teilen wie Spareribs vom Schwein oder Shortribs vom Rind“, sagt Graßl. „Die kann man nach dem Sous-vide-Garen runterkühlen und auf Vorrat im Kühlschrank zehn Tage lagern. Wenn man die Ribs dann benötigt, nur noch kurz auf den Grill oder in den Ofen, und man hat ein perfektes Ergebnis.“ Bei edlen Steaks, die mittlerweile eine Sparte für sich sind, wäre der Koch hingegen skeptisch. „Ich finde es nicht richtig, wenn man zum Beispiel Dry-aged-Fleisch, das unter optimalen Bedingungen über Wochen gereift ist, im Kunststoffbeutel zubereitet. Ist aber letztlich eine Frage der Philosophie.“

Sous-vide-Kochen ist Kochen im Rückwärtsgang: Zuerst würzen und fertig garen, dann anbraten. Das Vorabwürzen ist wichtig, weil Nachwürzen bei fertig gegartem Fleisch oder Fisch nur noch geringe Wirkung entfaltet. Dafür entwickeln viele Gewürze im langen Vakuum einen besonders intensiven Geschmack, weshalb man besser sparsam mit ihnen umgeht. Von Knoblauch sollte man die Finger lassen, sagt Franz Kuplent, der den Partyservice beim Münchner Feinkosthaus Dallmayr leitet: „Der wird grauflig.“ Auch mit Olivenöl sollte man aufpassen. „Wenn das zu lange erhitzt wird, entwickelt es einen strengen Geschmack.“

Im Partyservice zeigen sich eigentlich erst die wahren Vorteile von Sous-vide. Müssen viele Portionen gleichzeitig auf den Punkt zubereitet und serviert werden, ist die Methode unschlagbar, denn mit ihr lassen sich perfekte Ergebnisse praktisch am Fließband produzieren. Die Fleischportionen werden schon im Beutel fertig gegart und gekühlt mitgebracht und vor Ort nur noch angebraten, aufgeschnitten und serviert. „Eine Scheibe sieht dann aus wie die andere. Alle haben ein wunderschönes Schnittbild!“

Wo es einfach sein und gelingen soll, empfiehlt Christoph Graßl von der Steigenberger Hotelfachschule Sous-vide auch für Fisch, Geflügel – Entenbrust gelinge besonders gut – und Gemüse. „Bei Spargel kann man auf Blanchieren und Abschrecken verzichten. Vor dem Servieren nur noch kurz anbraten, fertig.“ Ein wenig ähnelt diese Methode dem berühmten Rezept vom Tantris-Chefkoch Hans Haas, der „Spargel in der Folie“ im eigenen Saft garte und dann mit einer Tomatenessenz veredelte. Allerdings ohne Vakuum. Auch Gemüse behält im Beutel seinen Eigengeschmack, es sollte jedoch zuvor mit Öl, Butter, Salz und Gewürzen mariniert werden. Am besten eignen sich harte Gemüsesorten wie Kartoffeln, Karotten, Schwarzwurzeln oder Kohlrabi, die beim Absaugen der Luft nicht zerquetscht werden.

Natürlich hat Sous-vide auch Nachteile. Vor allem, weil man eine spezielle Ausrüstung benötigt. Wer höhere Ansprüche stellt, etwa an den Vakuumierer, ist leicht mit ein paar Hundert Euro dabei; dazu braucht man spezielle Plastikbeutel, die keine Chemie freisetzen und die nach dem Garen in den Müll wandern. Zudem kann bei Sous-vide-Fans in Vergessenheit geraten, dass es nicht nur kurz Gebratenes gibt, sondern auch viele wunderbare Schmorgerichte. Privat würde er sich sein Fleisch eher in der Pfanne oder im Ofen zubereiten, sagt Christoph Graßl; „mit etwas Routine geht das perfekt“. Sous-vide sei schon praktisch, findet er, „aber für mich hat das ehrlich gesagt recht wenig mit Kochen zu tun“.