



## Sous Vide garen mit Markus Grillenberger

### Vorteile:

- Fleisch bleibt saftiger
- Gemüse bleibt aromatischer
- Intensivere Farben
- Gelingsichere Ergebnisse unabhängig der Dicke
- Kein Wasserkontakt: Vitamine & Nährstoffe bleiben besser erhalten
- Weniger Energieverbrauch als konventionell Garmethoden
- Hochwertige Ergebnisse auch bei geringerer Qualität
- Weniger Garverluste und Abfälle
- Bessere Vorbereitung und Lagerung

### Fleisch:

Wichtig beim Sous Vide garen pro cm dicke des Fleisches ca. 0,5 Stunde auf der gewünschten Kerntemperatur

Hier nochmal die Empfehlungen:

Steaks:

Rare: 48-51C°  
Medium rare: 52-54C°  
Medium: 55-57C°  
Medium well: 58-60C°  
Well done: 61-63C°  
Very well done: <64C°

Bei Hendl oder Putenfleisch empfehle ich min. < 65C° und auf hochwertiges Fleisch zu achten. Bio,....

Wild und dünne Fleischstücke z.B Rehrücken- Filet, Hasenrücken-Filet geben ich wenn überhaupt nur 15-20min im Sousvide Programm bei nur 53-55C° max. hinein. Dieses sehr zarte Fleisch kann sehr schnell übergart sein, was aber nicht heißt dass es durch wird. Es wird eher zu mürbe und trocken.

Große Stücke oder Schmorgerichte Eine Lammstelze muss man mal probiert haben diese Sousvide zu machen. (Rinderbacken, Kalbsvogerl, Schulterscherz|,...) bei 85-90C° 6-8 Stunden Sous Vide. Ich brate das Stück vor den vakuumieren an. Sauce oder Jus sollte extern hergestellt werden.

**Markus Grillenberger** | Kochkurse | Foodstyling  
office@markusgrillenberger.com | +43 664 /52 98 661 | www.markusgrillenberger.com





## Gemüse und Früchte

Gemüse und Früchte Gemüse und Früchte gut waschen- wenn nötig schälen- mit passenden Gewürzen evakuieren und je nach dem 85-95C° 25-60min

Zwetschkenkompott 90C° 30min

1:0,5 Gelierzucker 1:2

Marillenkompott 85C° 40min

1:0,5 Gelierzucker 1:2

Apfelkompott 90C° 40min

Zitronensäure und Zucker

Holler 85C° 40min

1:1 Gelierzucker 1:3

Karotten 95C° 60min

Fenchel 93C° 50min

Paprika 85C° 40min

Sellerie 95C° 40min

## Rezept Blaukraut Sous Vide

6 Portionen | leicht | 90 min

Zutaten:

300 g Blaukraut feingeschnitten

1 Apfel geschält und gerieben

¼ Orange

1/16 | Apfelsaft

1/16 | Orangensaft

1/16 | Rotwein aufgekocht

2 EL Preiselbeeren

Essig, Salz, Zucker, Zimtstage, Nelken, Maizena

1. Das geschnittene Blaukraut mit den Zutaten kalt einmarinieren. Ein guter Schuss Essig dazu damit sich die Farbe besser löst und über Nacht ziehen lassen.
2. Mit etwas weniger Flüssigkeit und dem geriebenen Apfelbrei in einen Vakuumbutel einschweißen. Bei Sous Vide oder Vitaldampf mit 90-94° C 60 min dämpfen.

GenussTipp:

Mit etwas Ganslfett schmeckt das Blaukraut noch runder und bekommt einen schönen Glanz!

KochTipp:

Dämpfen Sie gleich die Kartoffel-Serviettenknödel zum Gansl mit.



## Risotto Sous Vide

1 Portion | 60min |

60g Risotto pro Person  
80g Gemüsefond  
Salz, Pfeffer

Alles zusammen auf ca. 70% vakuumieren. 85C° für 45min Sous Vide garen. Im Eiswasser abschrecken zum lagern oder weiterverarbeiten- einmal aufkochen mit Wein, Parmesan, Butter und Salz abschmecken.

Butter, Parmesan, Gewürze, Wein

## Lachsforelle Sous Vide

4 Portionen | 30min

4x 150G Lachsforellenfilet  
Salz, Zitronenöl- Pfeffer

Die Lachsforelle zuputzen und mit den Zutaten im passenden Beutel vakuumieren. Für 30min in vorgeheizten MDG bei 50C° garen. Evtl danach kurz anbraten-

Fisch lässt sich auch prima Sous Vide garen allerdings sollte er eine gewisse dicke von ca. 2-3cm haben. Bei dünnen Filets z.b.: Saibling, Forelle kann das Fleisch sehr schnell zerfallen wenn man es nachbraten möchte.

## Safran- Fenchel

4 Portionen | 60min  
1 Fenchel  
0,1g Safran  
Senfmehl oder Senfkörner  
Salz, Zucker Olivenöl oder Butter

Alles zusammen vakuumieren- 90-93C° ca. 40-50min



## Eier Sous Vide

Es gibt ein paar Möglichkeiten:

**Pasteurisieren von Eier:** 56C° 90min

kann danach wie ein rohes Ei verwendet werden. Speziell für Desserts- z.B. Tiramisu

**Stundenei/ Onsenei** 64C° 60min

**Creme Patisserie:** 82C° 20min

125g Dotter

250g Milch

250g Obers

70g Zucker

1 Vanilleschote

Alles gut verrühren- abvakuumieren danach im Eiswasser abschrecken- vor dem verwenden aufrühren-