

Sous-vide-Garen

mit Cornelius Speinle

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com



Inhalt

Einleitung	04	Steinbutt mit Artischocken und Frühlingszwiebeln	42
Cornelius Speinle	05	Maispoularde mit Kohlrabi und Ruchbrot	46
Wissenswertes zum Sous-vide-Garen	06	Schweinebauch mit Spitzkohl und Morcheln	50
Cook & Chill	08	Sirupe	54
Hygiene muss sein	10	Selbstgemachter Joghurt mit Zwetschgenkompott	56
Equipment	12	Vanilleeis mit Weinbergpfirsichen	58
Temperatur-Zeit-Tabelle	14	Crème Brûlée mit Beerenkompott	60
Das perfekte Steak	20		
Sellerie im Ganzen	22		
Selleriestampf	24		
Sellerieespuma	25		
Sellerieschnitzel	26		
Eingelegtes Obst & Gemüse	28		
Onsenei mit Spargel und Sauce Hollandaise	30		
Gnocchi mit Lauch, Morcheln und Erbsen	32		
Wassermelonentatar mit Garnelen und Curryschaum	34		
Konfierter Kabeljau mit Kräuterkruste und Tomatensud	38		

Ohne Luft zu Gaumenfreuden

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Onlinekursen weitergeben.

Die Sous-vide-Methode ist nicht nur in Sterneküchen sehr beliebt, sondern begeistert auch immer mehr Hobbyköche – und das aus gutem Grund: Lebensmittel können gut kontrolliert und so zum perfekten Garpunkt gebracht werden. Von Fisch und Fleisch über Obst und Gemüse bis hin zu Desserts kannst du die Vorteile des Sous-vide-Garens für dich nutzen. Damit du siehst, was alles möglich ist und wie du richtig damit arbeitest, erklärt dir Cornelius Speinle in diesem Kurs die Grundlagen dieser spannenden Technik.

Wenn du schon Erfahrungen mit dem Sous-vide-Garen gemacht hast, wird dich Cornelius mit seinen Rezepten inspirieren, noch mehr zu wagen. Und wenn du bisher noch nicht mit dem Vakuumgaren in Berührung gekommen bist, dann wird's nach diesem Kurs endlich mal Zeit!

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und wichtigen Infos aus dem Kurs. Viel Spaß!

Danke!

HAKAKÜCHE

ANKERKRAUT

Miele

Villeroy & Boch
1748

LE CREUSET

CASO
DESIGN

Calisso

MOTEL
A
Mino

Foodboard

iSi
inspiring food.

Cornelius Speinle

Der gebürtige Schweizer lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in Hamburg und ist selbstständiger Unternehmer. Als solcher erstellt er kulinarische Konzepte, gibt Kochcoachings und wirkt als Foodstylist und Rezeptentwickler an diversen Kochbüchern mit.

Nach seiner Lehre im Theaterrestaurant Schaffhausen arbeitete er im Sternerestaurant "Les Quatre Saisons" in Basel und gewann in dieser Zeit den ersten Platz beim Concours National des Jeunes Chefs Rôtisseurs. Danach folgte das Gästehaus Klaus Erfort in Saarbrücken, das mit 3 Sternen ausgezeichnet wurde. Anschliessend zog es Cornelius ins Ausland, zunächst nach Singapur ins Jaan par Andre im Swissotel The Stamford und dann nach Bray, England, ins weltberühmte Restaurant The Fat Duck unter Heston Blumenthal, das 2004 zum besten Restaurant der Welt gekürt wurde.

2013 eröffnete er sein eigenes Restaurant dreizehn sinne in Schlattingen in der Schweiz und holte sich einen Stern sowie mehrere Sonderpreise. 2017 ging er nach Hamburg und wurde Küchenchef des Lakeside Restaurants im Hotel The Fontenay, wo er wiederum mit einem Stern, als „Schweizer Star im Ausland“ und mit 17 Punkte im Gault Millau ausgezeichnet wurde.

Beim Essen werden alle Sinne gleichzeitig angeregt.



Cornelius Speinle

www.speinle.com

Wissenswertes zum Sous-vide-Garen

Vielleicht hast du schon einige Erfahrungen mit der Sous-vide-Methode gesammelt, vielleicht ist sie dir aber auch noch ganz neu. In jedem Fall solltest du aber die Grundlagen dazu verstehen, um sie erfolgreich anzuwenden.

Der Begriff „sous-vide“ kommt aus dem Französischen und bedeutet „unter Vakuum“. Damit ist ein wesentlicher Bestandteil der Garmethode schon verraten: Die Produkte werden vakuumiert. Was den Vorgang komplett macht, ist ein temperiertes Wasserbad. So kann nicht nur sehr schonend, sondern auch besonders exakt gearbeitet werden. Die Sous-vide-Methode hat aber noch weitere Vorteile:

Weniger Garverlust

Besonders bei Fleisch ist im Vergleich gut zu erkennen, dass nach dem Garprozess mehr vom Ausgangsprodukt übrig bleibt.



Gleichmäßiges Ergebnis

Da es nur sehr geringe Temperaturschwankungen gibt und das Gargut vom temperierten Wasser umschlossen wird, wird dieses gleichmäßig und schonend gegart.

Ideal zum Vorbereiten und Aufbewahren

Schon allein das Vakuumieren macht bei der Aufbewahrung einen großen Unterschied: Vakuumierte Lebensmittel sind länger haltbar, brauchen bis zu 50 % weniger Platz, geben keine Gerüche ab oder

nehmen welche auf, Aromen, Geschmack und Farbe bleiben länger erhalten und auch vor Gefrierbrand sind sie geschützt. Doch auch nach dem Sous-vide-Garen können die Produkte im Beutel besonders gut aufbewahrt werden – wichtig ist dabei nur das schnelle Abkühlen direkt nach dem Garen (Cook & Chill). Weil die Produkte anschließend im Wasserbad ganz einfach wieder regeneriert werden können, ist die Sous-vide-Methode besonders gut zum Vorbereiten geeignet.

Gleichbleibende Qualität

Dieser Vorteil ist insbesondere für die Gastronomie wichtig, aber auch zuhause kannst du deinen Nutzen daraus ziehen. Hast du einmal den für dich idealen Gargrad gefunden, kannst du diesen immer wieder erreichen. Das kann bei anderen Garmethoden schwieriger sein.

Zuverlässig

Während dein Produkt im Sous-vide-Becken schwimmt, brauchst du es nicht beaufsichtigen und kannst nebenbei anderes zubereiten. Wichtig ist dabei nur, dass du dir einen Timer stellst – aber auch hier verzeiht es dir diese Methode schon mal, wenn du dich nicht ganz genau an die vorgegebene Zeit hältst.

Bei den vielen Vorteilen dürfen die Nachteile aber auch nicht unerwähnt bleiben. Beim Sous-vide-Garen wird viel mit Plastikbeuteln gearbeitet, was sehr praktisch, aber eben wenig umweltfreundlich ist. Du kannst aber auf Alternativen wie wiederverwendbare Beutel oder Glasgefäße zurückgreifen. Des Weiteren fehlt beim Sous-vide-Garen die Maillard-Reaktion, die den Lebensmitteln Geschmack und Farbe verleiht. Deshalb wird das Gargut in den allermeisten Fällen nach dem Sous-vide-Bad noch angebraten, abgeflämmt oder anderweitig mit Röstaromen versetzt. Auch der Vorteil, dass durchs Sous-vide-Garen vieles vorbereitet werden kann, ist zugleich ein kleiner Nachteil. Denn die Methode ist meist etwas zeitaufwändiger als andere, weshalb der Ablauf der Zubereitung gut geplant sein sollte.

Wassermelonentatar mit Garnelen und Curryschaum

Zutaten & Infos

			Currysauce	
Zubereitung 1h	Gesamt 1h 15 min	Portionen 4	1	Karotte
Garnelen			1 Stange	Stangensellerie
8	Garnelen (8/12er)		100 g	weiße Champignons
50 ml	Olivenöl		1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer		1–2	Knoblauchzehen
			½	Fenchel
			1 Stängel	Rosmarin
			50 ml	Weißwein
			50 ml	weißer Portwein
100 ml	Olivenöl		200 ml	Fisch– oder Krustentierfond
1	Limette, unbehandelt (Saft und Schale)		150 ml	Sahne
½ Bund	Koriander, fein geschnitten		100 ml	Milch
½	Chili, fein geschnitten		60 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Sesamöl		etwas Thymian, Salz, Pfeffer, Curry nach Belieben, evtl etwas Kurkuma	
			Schale und Kopf der Garnelen	

Zubereitung

Schritt 1 Garnelen zubereiten	Die Garnelen gut wässern, vom Kopf und der Schale bis auf den Schwanz befreien und vorsichtig den Darm entfernen. Mit Olivenöl vakuumieren und bei 56 °C 14 Minuten garen.
Schritt 2 Curryansatz herstellen	Den Kopf und die Schale der Garnelen nochmals ordentlich und gründlich unter fließendem Wasser säubern. Danach das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und alles fein aufschneiden. Das Öl in einem breiten Topf langsam erhitzen und nach und nach das geschnittene Gemüse begeben und auf mittlerer Hitze rösten. Sobald alles etwas Farbe angenommen hat, die Garnelenschalen hinzugeben und ebenfalls kurz mitrösten.
Schritt 3 Auffüllen	Nun Currypulver und Kurkuma zufügen, alles mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und um die Hälfte einreduzieren. Anschließend den Fisch– oder Krustentierfond, Milch und Sahne beifügen, salzen und pfeffern und alles auf kleiner Hitze 30–45 Minuten ziehen lassen.
Schritt 4 Melone garen	Die Wassermelone schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Sollten noch schwarze Kerne sichtbar sein, diese einfach entfernen. Nun die Melone zusammen mit dem Olivenöl vakuumieren und bei 83 °C ca. 6 Minuten im Wasserbad garen.
Schritt 5 Melonentatar zubereiten	Eine Grillpfanne erhitzen, die Melone leicht salzen und kräftig anbraten. Anschließend in kleine feine Würfel schneiden und über einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz, Chili, Pfeffer, Limettenzesten und –saft und kleingeschnittenem Koriander fein abschmecken.
Tipp:	Wirf den aufgefangenen Melonensaft nicht weg. Du kannst ihn entweder in die Currysauce geben oder daraus mit Joghurt einen schönen Melonenlassi zaubern.

Schritt 6
Finalisieren

Die Garnelen aus dem Vakuumbbeutel nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ihnen in einer Pfanne, auf dem Grill oder mit einem Bunsenbrenner Röstaromen verleihen. Dann den Currysud abpassieren.

Schritt 7
Anrichten & Geschafft

Das Melonentatar in die Mitte eines tieferen Tellers geben und die Garnelen dort anlegen. Den Curryschaum gut aufschäumen und rundum dressieren. Mit Sesamöl verfeinern.

Tipp: *Sollte der Schaum nicht fluffig genug sein, einfach nochmal etwas kalte Milch hinzufügen. Beim Schäumen sollte die Sauce außerdem nicht zu heiß werden, sondern eine Temperatur von ca. 60 °C haben.*

