Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was ist Sous-Vide-Garen?

Mon, 04/01/2019 - 10:44

Sous-Vide-Garen (französisch für „unter Vakuum“) liegt im Trend. Dabei handelt es sich um eine Vakuumgarmethode: Fleisch, Fisch oder Gemüse werden gewürzt oder ungewürzt in Folie eingeschweißt und im Wasserbad bei niedrigen Temperaturen gegart. Derart zubereitet, bleiben Fleisch und Fisch sehr weich und saftig, Farbe und Aromen bleiben erhalten und der Geschmack wird intensiver. Notwendiges Zubehör sind ein Sous-Vide-Garer und ein Vakuumierer, der die Luft aus den Folien saugt. Als Beutel eignen sich spezielle Vakuumbeutel, aber auch robuste, wieder verschließbare Gefrierbeutel mit einem so genannten Ziplock-Verschluss.

Für die Gardauer gibt es Richtwerte. Ein Steak erreicht bei einer Temperatur von 55 Grad Celsius nach rund 90 Minuten die Garstufe Medium. Ganze Bratenstücke benötigen teilweise bis zu 24 Stunden Garzeit.
„Zu beachten ist, dass bei den niedrigen Temperaturen im Wasserbad nicht alle krankheitserregenden Keime verlässlich abgetötet werden“, merkt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, an. „Geflügelfleisch sollte daher beim Garen eine Kerntemperatur von mindestens 70 Grad Celsius erreichen. Werden niedrigere Temperaturen angewendet, ist es empfehlenswert, das Fleisch vor dem Servieren kurz scharf anzubraten.“ Menschen mit einer Immunschwäche sowie alte Menschen, Kinder und Schwangere sollten Fleisch, das bei niedrigen Temperaturen gegart wurde, vorsichtshalber meiden.
Bereits gegarte Beutel, deren Inhalt nicht sofort verzehrt wird, dürfen nicht geöffnet werden. Sie sollten sofort abgekühlt werden und können dann im Kühlschrank (dort nur für wenige Tage) oder im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.