



Sous Vide Garen: Der schnelle Einsteiger-Guide



Sous Vide Garen klingt für dich zeitaufwendig und kompliziert? Das ging mir ganz genauso! Bis ich dieses Garverfahren in unserer Testküche etwas näher kennengelernt habe und mir meine lieben Kollegen das Gegenteil beweisen konnten. In diesem Einsteiger-Guide erkläre ich dir, warum sich Sous Vide eben nicht nur für besondere Anlässe eignet und du auch im Alltag von den Vorteilen dieser Methode profitieren kannst. Zudem gebe ich dir einen schnellen Überblick, welches Zubehör du fürs Sous Vide Garen benötigst.

Kurz und knackig: Was ist Sous Vide?

Die Bezeichnung Sous Vide kommt aus dem Französischen und bedeutet „unter Vakuum“. Es handelt sich also auf gut Deutsch um ein Vakuumgarverfahren, bei dem die Zutaten in einem Kunststoffbeutel zuerst luftdicht verpackt und anschließend bei niedriger

Temperatur im Wasserbad zubereitet werden. Das ist viel einfacher als es zunächst klingt und bringt nicht nur für Gourmets und Spitzenköche viele Vorteile mit sich.

Was bringt Sous Vide? 7 Vorteile im Überblick

1. Der klassische Vorteil von Sous Vide ist das Erreichen des perfekten Garpunkts, insbesondere bei Fleisch und Fisch. Warum? Beim Sous Vide Garen kannst du die Temperatur des Wasserbads je nach Gargut ganz genau einstellen. Mit Hilfe eines Timers holst du es genau zum richtigen Zeitpunkt aus dem Wasserbad und kannst es nach Belieben rare, medium oder durch genießen.
2. Beim Garen im Vakuumbbeutel können keine Flüssigkeit und Aromastoffe aus dem Gargut austreten. So bleibt dein Fleisch oder Fisch saftig und schmackhaft, während Gemüse schön knackig wird.
3. Diese Methode eignet sich auch sehr gut zum Marinieren, denn der Geschmack von Kräutern, Gewürzen oder Zwiebeln wird im Vakuum intensiviert.
4. Du bleibst flexibel: Im Vakuumbbeutel halten sich deine Zutaten besser frisch und du kannst sie hygienisch sowie platzsparend aufbewahren, bis du sie benötigst. So bereitest du deine Zutaten etwa in Ruhe am Sonntag vor und brauchst sie dann nur noch ins Wasserbad werfen, wenn unter der Woche Besuch ansteht - oder wenn du dir und deinen Lieben ein schönes Feierabendmenü gönnen möchtest.
5. Low Fat: Die Zubereitungsmethode im Wasserbad ist besonders fettarm, da du nicht unbedingt Öl oder Butter zum Gargut hinzugeben musst.
6. Kein Stress: Du stellst einfach Temperatur und Timer ein, schmeißt deine Zutaten im Vakuumbbeutel ins Wasserbad und kannst dich entspannt zurücklehnen –

Sous Vide Garen: Der schnelle Einsteiger-Guide

ohne ständig in die Küche zu huschen, um dein Fleisch zu wenden oder den Garpunkt zu prüfen.

7. **Vitamine, Mineralien** und andere **Nährstoffe** bleiben durch das Garen bei niedrigen Temperaturen besser in deinem Gargut erhalten, als beim klassischen Kochen im Topf, in der Pfanne oder im Ofen.

Du achtest auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung? Dann solltest du die Sous Vide Methode unbedingt ausprobieren.

Was benötigst du fürs Sous Vide Garen?

Klar, für die Sous Vide Methode musst du schon in gewisses Equipment investieren, aber du wirst sehen, es lohnt sich – spätestens, wenn du deinen ersten saftigen Sous Vide Lachs oder knackigen Sous Vide Spargel genießt!

- Auf jeden Fall wirst du einen **Sous Vide Garer** benötigen. Diese gibt es in verschiedenen Ausführungen: Besonders modern, platzsparend und flexibel ist ein Sous Vide Stick mit integriertem Thermometer, Timer und einer Halterung. Durch die Halterung kannst du das Gerät an verschiedenen Töpfen oder Gefäßen anbringen. Nach Gebrauch verschwindet der Stick einfach in der Schublade.
- Als nächstes benötigst du natürlich ein **Gefäß fürs Wasserbad**, d.h. einen Topf oder eine größere, hitzebeständige Schale. Es gibt aber auch Sous Vide Garer mit integrierter Schale.
- Wie der Name schon sagt, wird beim Sous Vide im Vakuum gegart. Du brauchst also **geeignete Vakuumentüten** oder **Vakuumfolie** sowie ein Vakuumiergerät. Diese Geräte gibt es in verschiedenen Größen und Preisklassen. Sehr zuverlässig in der Handhabung sind Vakuumiergeräte, die gleichzeitig die Folie verschweißen. Fürs Erste oder falls du nicht viel Platz hast, reicht aber auch ein günstiger Mini Vakuumierer mit dazu passenden Vakuumentüten.
- Neben dieser Grundausstattung sind außerdem

Isolationskügelchen eine smarte Anschaffung für Sous Vide Freunde: Denn beim Garen im Wasserbad geht natürlich ständig Wasserdampf verloren und du musst eventuell Wasser nachfüllen – vor allem bei längeren Garzeiten. Spezielle Isolationskügelchen gibst du einfach neben dem Gargut auf die Wasseroberfläche und sie **verhindern, dass der Wasserdampf entweicht**.

- Falls du Vakuumentüten ohne Schweißnaht benutzen möchtest, ist es hilfreich, diese mit kleinen **Klammern am Topfrand** zu befestigen. So gehst du ganz sicher, dass kein Wasser und keine Luft nachträglich beim Garen über den Druckverschluss eintreten.

Du bist neugierig auf die Sous Vide Garmethode geworden? Du möchtest mehr über den perfekten Garpunkt erfahren? In unserem ultimativen Sous Vide Guide erklärt dir mein Kollege Freddi ganz detailliert und Schritt für Schritt, wie dieses Garverfahren funktioniert.