

LIFESTYLE



Im Kinder-Treff:
Warum drehen
bloss alle Zeiger
nach rechts?

>42

Kochen im Vakuum

Nach dem Steamen revolutioniert Sous-Vide die private Küche

VON SILVIA SCHAUB

Kochbeutel und Aufwärmen muss man nicht gleich mit Convenience-Lebensmitteln in Verbindung bringen. Vor allem seit das Kochen im Vakuum, auch Sous-Vide genannt, selbst im Privathaushalt populär wird. Einst war das Verfahren, das in den 1970er-Jahren vom Franzosen George Pralus erstmals angewendet wurde, eine reine Profi-Sache.

SEIT ABER ein Steamer schon bald zur Grundausstattung jeder modernen Küche gehört, kann auch der Hobbykoch von den Vorteilen dieser Garmethode profitieren, von der Kulinarikexperten von der spektakulärsten Kochentdeckung der letzten 35 Jahre sprechen. Natürlich kann man das Verfahren auch mit einem herkömmlichen Wasserdampfbad ausführen.

Wer da trotzdem die Nase rümpft, weil er lieber auf Gerichte aus dem Beutel verzichten will, dem kann zum

Beispiel Spitzenkoch Fabian Inderbitzin vom «Belvédère» in Hergiswil NW den Wind aus den Segeln nehmen, wenn er schwärmt: «Schonender kann man nicht kochen. Fisch und Fleisch bleiben saftig, zart – und das Aroma bleibt einzigartig erhalten.»

DAS HAT DAMIT zu tun, dass bei der Sous-Vide-Zubereitung niedrige Temperaturen eingesetzt werden – meist zwischen 30 und 100 Grad. Dadurch bekommen Fleisch und Gemüse eine Zartheit, die mit konventioneller Kochtechnik kaum erreicht werden kann. Voraussetzung ist die Temperaturgenauigkeit des Dampfes und eine optimale Dampfverteilung im Innern des Garraums. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass die Vakuumverpackung Geschmacks- und Feuchtigkeitsverlust verhindert und die Entstehung von produktfremden Gerüchen hemmt.

Durch das schonende Dampfparen unter Luftabschluss bleiben die natürlichen Aromen und die Farbe

bestmöglich erhalten. «Ein Fisch wird nicht mehr zerfallen – und auch bei den Früchten bleibt die knackige Frische, wenn erwünscht, erhalten», weiss Claudia Casarramona. Für die Hauswirtschaftslehrerin und leidenschaftlichen Gastgeberin bietet Sous-Vide – oder auch Vacuisine genannt wie ihr neuestes Buch – noch weitere Vorteile. Die Speisen lassen sich gut vorbereiten. Es kann nichts anbrennen oder überkochen. Die Textur bleibt optimal erhalten und die Lebensmittel haben weniger Garverlust. Und was Gesundheitsbewusste freuen dürfte: Beim Sous-Vide sind weniger Gewürzmittel und Fette nötig.

DAS IST AUCH für Sterneköchin Tanja Grandits vom «Stucki» in Basel einer der grössten Vorteile. «Es gibt absolut tolle Ergebnisse bei Fleisch und Geflügel», schwärmt sie. Um trotzdem eine Knusprigkeit zu erhalten, gibt sie das Fleisch nach dem Sous-Vide-Garen kurz in die Pfanne zum Anbraten.

Steamer und Kochbeutel allein genügen freilich noch nicht zum Sous-Vide-Garen. Und auch ein absoluter Kochprofi muss man nicht sein für diese Methode. Dennoch braucht es neben einem guten Vakuumiergerät (beim Grossverteiler oder Haushaltwarengeschäft ab rund 150 Franken) auch etwas Wissen.

Das Kochbuch «Vacuisine» von Claudia Casarramona erklärt die Basics über das Vakuumieren und Garen und ist ergänzt mit alltags- und praxistauglichen Rezepten. Etwas weiter geht das Buch «Sous-Vide» von Hubertus Tzschirner und Thomas A. Vilgis. Sie erklären neben einer Vielzahl von Rezepten sowie Tabellen mit Garzeiten, Temperaturen und Marinaden auch die biochemischen und physikalischen Grundlagen hinter der Kochtechnik.

Claudia Casarramona
Vacuisine, Fona-Verlag, 144 S.,
Fr. 49.90; Hubertus Tzschirner,
Thomas A. Vilgis Sous-Vide,
Edition Fackelträger, 255 S.,
Fr. 69.–.

ENTKORKT

ENGELSNEKTAR

«Nectar angelorum hominibus», steht klein auf dem barocken epitaphartigen Etikett. In der Flasche befindet sich also nichts weniger als Nektar von Engeln für Menschen. Zwar soll Engelsnektar eigentlich ein ätherisches Öl sein, «lichtvoll und beflügelnd», wie die Werbung verspricht. Und das könnten wir doch alle in diesen dunklen Tagen, die Gott sei Dank demnächst mit Lichtmess zu Ende gehen, sehr dringend brauchen. In dieser Kolumne werden aber bekanntlich nicht Flaschen entkorkt, deren Inhalt zur äusserlichen Anwendung bestimmt ist. Die goldene Putte mit der Traube in der Hand führt denn auch auf den richtigen Weg zurück: Hier geht es um Nektar von Trauben, um genau zu sein von Corvina- und Rondinella-Trauben aus dem Valpolicella-Gebiet. Den Namen «Valpolicella» muss man allerdings recht lange auf dem Etikett suchen, und das ist sicher auch gewollt. Denn wenn sich dieser Rosso del Veronese als Valpolicella zu erkennen gäbe, würde er sich mit Sicherheit nicht so gut verkaufen. So aber schwimmt er im Kielwasser des Amarone mit, der dank seiner Konzentration von Frucht und Alkohol selbst bei hartnäckigen Nichtweintrinkern Kultstatus besitzt. Der Brolo ist allerdings kein Amarone, sondern streng genommen «nur» ein Ripasso. Bei Masi braucht man diesen Begriff aber nicht mehr, sondern spricht von Weinen, die nach dem «Appaximento»-Verfahren durch Zugabe von getrockneten Trauben konzentriert werden.

Der **Brolo Campofiorin Oro 2008** leuchtet in dunklem, leicht gereiftem Rot, duftet nach reifen schwarzen Beeren und Steinfrüchten mit Amaranoten, besitzt einen fülligen Körper mit präsender Säure, strengem, feinem Tannin und langem Abgang. Er ist ein eleganter, stolzer Wein, dem man seine 14% Vol. Alkohol gar nicht gäbe. Doch innerlich angewendet, wirkt er lichtvoll und beflügelnd – zumindest am Anfang. ANDREAS KELLER



BROLO CAMPOFIORIN ORO 2008

Produzent: Masi Agricola S.p.A., Gargagnago di Valpolicella (I)
Herkunft: Veneto
Appellation: Rosso del Veronese IGT
Rebsorte: Corvina, Rondinella
Beste Trinkereife: jetzt bis 2018
Passende Gerichte: Brasato, Wild, Käse
Bewertung: 17,5 Punkte
Bezugsquelle: Rudolf Bindella Weinbau-Weinhandel AG, Hönggerstr. 115, 8037 Zürich, Tel. 044 276 60 60, www.bindellaweine.ch, Fr. 17.–

AUFGETISCHT

Wie aus Mutters Küche

RESTAURANT VIERTELKREIS, BASEL

Die warmen, südamerikanischen Klänge werden an diesem grauen Wintertag schnell einmal übertönt von den vielen hungrigen Menschen, die mittags im Nu das Restaurant Viertelkreis im Basler Gundeliquartier in Beschlag nehmen. Das Personal von Christoph Lehmann, dem wirbligen Chef, ist gewappnet und hat stets den Überblick. Äusserst speditiv bedienen sie die Gäste in diesem unkomplizierten Lokal, das seinen Namen dem Grundriss des Raums zu verdanken hat – obwohl das Haus an einer Ecke steht. Die Mittagskarte beschränkt sich auf drei Menüs. Mit dem Hackbraten mit Kartoffelstock und Gemüse (Fr. 20.–), der mit einer Champignonsauce serviert wird, ist man bestens bedient. Er schmeckt wie aus Mutters Küche. Ebenso der vorgängig gereichte Marktsalat mit der rassistischen Salatsauce. Zum Dessert gibt es eine Creme brûlée (Fr. 11.–), die angenehmerweise mal nicht überstüssig ist. «Kommen Sie mal an einem Abend vorbei, dann ist die Küche etwas gehobener», sagt Christoph Lehmann. Das werden wir bestimmt nachholen. Auch wenn wir die Adresse für hungrige und eilige Esser über Mittag bestens empfehlen können.

SILVIA SCHAUB



Geschäftsführer Christoph Lehmann (rechts) und Küchenchef Andrej Radisa vom Restaurant Viertelkreis, Gundeldingerstr. 505, 4053 Basel. Tel. 061 331 17 01, www.viertel-kreis.ch. Geöffnet: Di–Fr 11.30–14 Uhr und 17.30–24 Uhr, Sa 18–24 Uhr.

KÜCHE Frische Marktküche mit regionalen Produkten
SERVICE Sehr speditiv und freundlich
AMBIENTE Gemütlich und unkompliziert
PREISE Vorspeisen ab Fr. 9.50, Hauptgänge ab Fr. 35.–

SO STIMMTS



Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Autorin der Bücher «Dressguide», «Imagefaktor» und «So stimmt's».

Wie verhalte ich mich, wenn ich im Restaurant nicht mehr Wein nachgeschenkt haben möchte und immer wieder anderes Personal bedient?

UM NICHT STÄNDIG sein leeres Glas verteidigen zu müssen und wenn Sie für den Rest des Abends keinen Wein mehr wollen, dann lassen Sie das Glas am besten abräumen. Pausieren Sie für eine Weile, dann Erschweren Sie dem Personal das Einschenken. Rücken Sie das Glas weiter in die Tischmitte als üblich oder gar mittig vor Ihnen anstatt rechts. In einer Bierhalle in Deutschland habe ich gelernt, dass ich einen Bierdeckel auf das Mass lege, wenn ich bei der nächsten Runde aussetzen möchte. Ich war ganz verwundert, als mir plötzlich ohne zu bestellen ein neues Bier vorgesetzt wurde. Dies geht in einer Bierhalle, jedoch nicht in einem schicken Restaurant und schon gar nicht für den Wein.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch