

Sous-Vide Kochen mit dem Thermomix

Ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse



Liebe Foodies und Küchenenthusiasten,

Das Sous-Vide Kochen hat die kulinarische Welt im Sturm erobert, und dank moderner Technologie können wir diese Methode nun auch in unseren eigenen Küchen erleben. Noch besser? Mit dem Thermomix ist Sous-Vide Kochen einfacher als je zuvor. Aber bevor wir in die Details einsteigen, lassen Sie uns zunächst klären, was Sous-Vide überhaupt ist.

Was ist Sous-Vide Kochen?

Das französische Wort "Sous-Vide" bedeutet "unter Vakuum". Es beschreibt eine Methode des Niedrigtemperaturgarens, bei der Lebensmittel in einem luftdichten Beutel vakuumversiegelt und dann über einen längeren Zeitraum bei einer konstant niedrigen Temperatur in einem Wasserbad gekocht werden.

Warum Sous-Vide?

- **Präzision:** Sous-Vide ermöglicht ein äußerst präzises Garen, was bedeutet, dass Sie Fleisch, Fisch und Gemüse perfekt zubereiten können.
- **Geschmack:** Da die Lebensmittel vakuumversiegelt sind, behalten sie ihre Säfte und Aromen. Das Ergebnis? Intensiver Geschmack und unvergleichliche Saftigkeit.
- **Flexibilität:** Beim Sous-Vide Kochen geht es weniger darum, den exakten Zeitpunkt des Garens zu treffen, da die Niedrigtemperaturmethode ein Überkochen fast unmöglich macht.

Sous-Vide Kochen mit dem Thermomix:

Der Thermomix, bekannt für seine Vielseitigkeit, hat auch das Sous-Vide Kochen revolutioniert.

1. **Einstellung der Temperatur:** Der Thermomix ermöglicht es Ihnen, die Temperatur exakt einzustellen – ein Schlüssel für das Sous-Vide Kochen. Für medium gegartes Rindfleisch beispielsweise könnten Sie eine konstante Temperatur von 56°C wählen.

2. **Zeiteinstellung:** Abhängig von dem Lebensmittel und der gewünschten Textur stellen Sie die Zeit ein. Beispielsweise benötigt ein Steak etwa 1-4 Stunden, je nach Dicke und gewünschtem Gargrad.
3. **Rühren:** Der Thermomix kann das Wasser während des Sous-Vide Kochens umrühren, um eine konstante Temperatur im gesamten Wasserbad zu gewährleisten.
4. **Vakuumversiegeln:** Auch wenn der Thermomix nicht direkt das Vakuumversiegeln übernimmt, gibt es viele handelsübliche Vakuumierer, die dieses Problem lösen. Nachdem Ihr Lebensmittel vakuumversiegelt ist, legen Sie es einfach in den Mixtopf mit Wasser.

Abschließende Gedanken:

Sous-Vide Kochen war früher eine Methode, die nur in den besten Restaurants verwendet wurde. Aber jetzt, mit Werkzeugen wie dem Thermomix, ist diese raffinierte Technik für alle zugänglich. Es erfordert ein wenig Geduld, aber das Ergebnis – perfekt gekochte, saftige und aromatische Gerichte – ist es definitiv wert.

Wenn Sie also nach einer Methode suchen, um Ihre kulinarischen Fähigkeiten auf die nächste Stufe zu heben, sollten Sie dem Sous-Vide Kochen mit dem Thermomix eine Chance geben. Es könnte Ihre Sichtweise auf das Kochen für immer verändern!