

1.

Die Technik beim Einfüllen

Die Beutelöffnung sollte beim Einfüllen nach aussen gestülpt werden, damit sie sauber bleibt. So erreichen Sie eine sicher schliessende Schweissnaht. Verwenden Sie für das Einfüllen einen Trichter. Was gegart werden soll, darf nicht aufeinander gestapelt werden, damit die Wärme jeden Punkt erreicht.

Pulpo-Kartoffel-Salat

1,5 kg Pulpo
2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Petersilienwurzel
1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
1 Sternanis
15 g Salz
100 ml Weisswein
100 ml Noilly Prat
20 ml Weissweinessig

Den Pulpo waschen. Gemüse schälen und in grobe Würfel schneiden. Pulpo mit den Gewürzen, dem Gemüse und den Flüssigkeiten vakuumieren und bei 90 Grad Dampf 5 Stunden garen. Leicht abkühlen lassen, Fond abgiessen. Kopf und Saugnäpfe des Pulpo entfernen, Beine klein schneiden.

Salat

Gekochter Pulpo, geputzt
10 kleine Kartoffeln Agrida
10 kleine blaue Kartoffeln
10 kleine Roseval-Kartoffeln
Salz, Thymianzweig, Knoblauch
Rote Zwiebeln in Lamellen
geschnitten
Eingelegte Silberzwiebeln
Frühlingslauch
1 Tomate

Kartoffeln mit Thymian und Knoblauch in Salzwasser weich

kochen. Frühlingslauch kurz blanchieren. Tomate kurz im Ofen bei 90 Grad antrocknen. In Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Schnittlauch-Schalotten Vinaigrette

Schnittlauch
Schalotten
1 EL Olivenöl
½ EL Weissweinessig
1 EL reduzierte Brühe
etwas Staubzucker, Salz, Pfeffer

Pulpo, Kartoffeln, Zwiebeln und Lauch mit der Vinaigrette anmachen.

Tomatencreme

3 Tomaten
1 EL Pinienkerne
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Selleriesalz
2 dicke Scheiben Toastbrot ohne Rinde
2 EL Olivenöl
etwas Chili, Salz, Selleriesalz, Staubzucker
etwas Essig

Im Ofen 20 Minuten rösten. Toastbrot in Würfel schneiden, in der Pfanne goldgelb braten. Das Toastbrot zusammen mit den Tomaten und Pinienkernen ganz fein mixen. Kräftig würzen. À part servieren. Gut auch als Dip/Creme zu Fleisch, Fisch oder Grilladen.

2.

Die Temperaturen

Je nach Gartemperatur gehen im Beutel unterschiedliche Dinge vor. Sie haben hier viel Raum für Experimente – lesen Sie dazu das Interview mit Prof. Dr. Thomas Vilgis auf Seite 72. Wichtig: Garen sous-vide entspricht nicht einem Pasteurisierungsvorgang. Arbeiten Sie deshalb äusserst hygienisch.



3.

Die Konsistenzen

Die Zubereitung sous-vide bringt neue Konsistenzen auf den Tisch, weil man bei anderen Temperaturen gart als bei den Standardvorgängen in der Pfanne. Überraschen Sie Ihre Gäste mit dem gleichen Gargut, zubereitet bei unterschiedlichen Temperaturen und Garzeiten! Gesprächsstoff ist garantiert.

