

Rehydriertes Wurzelgemüse

Cuisine: **German**
Food category: **Vegetarian dishes**

Author: **Janine Kühn**
Company: **Retigo DE**



Program steps

1

Gemüse dämpfen

Steaming

Termination by time

00:45 hh:mm

99 °C

+ 80 %

2

Gemüse trocknen

Hot air

0 %

Termination by time

06:00 hh:mm

60 °C

+ 80 %

3

Sous-Vide ziehen lassen

Steaming

Termination by time

03:00 hh:mm

65 °C

+ 80 %

Ingredients - number of portions - 6		
Name	Value	Unit

Name	Value	Unit
potatoes	4	pcs
	2	pcs
Chantenay Carrots	4	pcs
	4	pcs
	1	pcs

Name	Value	Unit
	200	ml
	50	ml
	1	pcs
	1	pcs

Name	Value	Unit
	100	ml
	50	ml
	50	ml
Vegetable broth	50	ml
	1	pcs

Directions

Dieses Rezept beschreibt die Grundsätze des "Rehydrierens" - hierbei wird ein Produkt zunächst gegart, anschließend intensiv getrocknet um dann erneut mit einer Flüssigkeit (das kann ein Sud, ein Fond oder Ähnliches sein) ganz gezielt aromatisiert zu werden. Bei diesem Vorgang intensivieren sich alle Aromen: beim Trocknen wird das Aroma des Produkts selbst konzentriert, anschließend werden beim Rehydrieren gezielt neue Aromen hinzugefügt. Die Konsistenz des Produkts verändert sich, wird kompakter und satter. Gleichzeitig überrascht der Geschmack, der mittels Rehydrieren zugefügt wird und sehr intensiv wird. Das Garen / Dämpfen, Trocknen und das Sous-Vide einziehen lassen der Aromen sind ganz bequem im Kombidämpfer möglich.

Folgende Beispiele dienen als Anhaltspunkt, können abgewandelt werden und insbesondere die Sude zum Rehydrieren enthalten nur Richtmengen und können gern nach Belieben abgeschmeckt oder variiert werden.

Tipp: Den Sud / Fond zum rehydrieren gerne sehr kräftig wählen und bei Bedarf auch mit Farben spielen: z.B. kann man eine Pastinake mit Rote Beete rehydrieren und so für eine farbliche Überraschung sorgen.

Schritt 1:
Zunächst wird das Gemüse gegart / gedämpft, es sollte dabei gut durchgegart sein.

Name	Value	Unit
Red wine vinegar	100	ml
sugar	15	g
Vegetable broth	100	ml
	1	pcs

Name	Value	Unit
Vegetable broth	150	ml
	50	ml
sugar	15	g
	1	pcs

Name	Value	Unit
	100	ml
	50	ml
Vegetable broth	50	ml
	1	pcs
	1	pcs

Nutrition and allergens	
Allergens: Minerals: Vitamins:	
Nutritional value of one portion	Value
Energy	20 kJ
Carbohydrate	5 g
Fat	0 g
Protein	0 g
Water	0 g

Beispiel:
Kartoffeln je nach Größe: 30-45 Minuten bei 99 °C im Dampfmodus
Süßkartoffeln je nach Größe: 20-30 Minuten bei 99 °C im Dampfmodus
Karotten je nach Größe: 15-20 Minuten bei 99 °C im Dampfmodus

Tipp: Garen Sie das Gemüse im Ganzen, da die Schnittgröße zum Trocknen nicht zu klein gewählt werden sollte. Arbeiten Sie wenn nötig mit Kerntemperatur.

Nach dem Garen und Auskühlen lassen schneiden Sie die Produkte in die finale Größe. Beachten Sie, dass alle Produkte beim Trocknen deutlich an Volumen verlieren. Das heißt, Kartoffeln sollen in ca. 2-3 cm dicke Scheiben geschnitten werden, Karotten dürfen ganz bleiben, rote Beete wird zB. geviertelt.

Schritt 2: Anschließend wird das Gemüse getrocknet
Hierzu wählen Sie die Einstellung Heißluft bei komplett geöffneter Wrasenklappe (0% Restfeuchte) und je nach Produkt reduzierter Lüftergeschwindigkeit auf maximal 80%. Nutzen Sie zum Trocknen unbedingt einen Kombikorb / Fritterkorb, damit die Produkte nicht ankleben.
Die Trocknungszeit beträgt je nach Schnittgröße zwischen 4 und 6 Stunden.

Schritt 3:
Nun wird der Sud für das Rehydrieren vorbereitet indem alle Zutaten gemischt und einmal aufgekocht werden. Das Abschmecken mit Gewürzen geschieht nach eigenem Gusto. Der Sud darf gern kräftig sein, der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Schritt 4:
Vakuumieren Sie die jeweiligen Produkte im jeweiligen Sud - je größer das Vakuum, desto schneller und besser kann der Sud ins Produkt einziehen. Anschließend werden die Beutel bei 65 °C Sous-Vide zum Einziehen in den Kombidämpfer gelegt. Verwenden Sie hierzu den Dampfmodus bei reduzierte Lüftergeschwindigkeit.

Zum Servieren eigenen sich z.B. Pürees und Saucen können zum Teil auch aus den Flüssigkeiten gezogen werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Tipp: Besonders spannend ist es, wenn man den rehydrierten Produkten im Anschluss noch Röstaromen verleiht, z.B. indem man sie grillt. Konsistenz und der sehr intensive Geschmack wird absolut überraschen, Röstaromen von außen geben dieser Zubereitungsart noch ein zusätzliches Highlight.

Tipp: In unserem Beispiel haben wir ebenfalls eine

Wassermelone rehydriert (natürlich ohne den obligatorischen Garvorgang vorweg). Als Geschmacksträger eignen sich hier z.B. asiatische Nuancen, wie z.B. ein Sud aus Gemüsebrühe, Gurkenwasser, Algen, Umami Flavor, Sojasauce, Limette. Die Wassermelone ist ein Highlight als Tartar auf einem Kräuterbett mit geröstetem Sesam als Topping. Sie darf im Gegensatz zum Wurzelgemüse jedoch nicht Sous-Vide (bei 65 °C) einziehen, sondern sollte Sous-Vide im Kühlschrank bei + 3°C für 5-6 Stunden die Flüssigkeit aufnehmen.

Recommended accessories



Vision Frit