

It's magic im Medici:



Chefkoch Norman Wegner

DER ZAUBER EINER NEUEN GARMETHODE

Alles, was neu ist und sich bei näherem Betrachten als gut heraus stellt, zieht Norman Wegner, Küchenchef vom Medici in Baden-Baden, magisch an. Eine Tatsache, die ihn neugierig hält, immer mit der Nase im Wind oder besser gesagt: Was schmeckt es hier noch mal so gut? Für Norman Wegner ist das neue Garen unter Vakuum die momentan innovativste Herdtechnik mit noch nie da gewesener Aromengarantie. „Sous vide“ heißt das ursprünglich aus Frankreich stammende Verfahren, das gar nicht mal so neu ist. „Sous vide gibt es schon seit 30 Jahren, konnte sich aber nie richtig etablieren“, erzählt der Chefkoch. Nach jahrelangem Dornröschenschlaf feiert es nun in der Top-Gastronomie sein Revival – oder wie Norman Wegner meint: „Das Verfahren steht kurz vor dem Durchbruch!“

Wie kamen Sie auf Sous vide?
Ich habe den Hersteller Frank Dom-

nick aus Baden-Baden kennen gelernt und gemeinsam haben wir uns am Herd einfach mal ausprobiert. Ehrlich gesagt, ist mir so etwas noch nie passiert. Ich war sofort von der neuen Garmethode und ihren Vorteilen begeistert. Danach gab es nur noch eines: üben, üben, üben bis zur Perfektion. In der Zwischenzeit haben wir drei Gerichte auf der Karte, zwei Fleisch- und ein Fischgericht.

Erklären Sie uns einmal das neue Verfahren?

Rohes Fleisch, Fisch und Gemüse werden mit oder ohne Marinaden, Öle, Kräuter vakuumiert und in ein Wasserbad bei konstanter Niedrigtemperatur gegart. Durch das Vakuum kann nichts entweichen, keine Aromen, Düfte, Teilchen, die sich normalerweise verflüchtigen. Am Anfang fehlten mir die Bratendüfte in der Nase, man riecht nichts mehr, weil alles dort bleibt, wo es sein soll, aber das ist ja einer der großen Vorteile.

Was versteht man unter Niedrigtemperatur?

Bei anderen Garmethoden, z. B. Heißluftgaren, geht man an die 100 °C-Grenze. Die Sous vide-Methode kommt mit weniger aus – und das schont natürlich das Gargut. Fleisch sollte hier bei einer Temperatur von 65°C oder weniger zubereitet werden, die Kerntemperatur muss jedoch mindestens 55°C haben wegen der Bakterien. Die neue Garmethode garantiert eine konstante Temperatur, das heißt das optimale Endergebnis ist nicht mehr vom Zufall abhängig. Damit geht es am Herd viel entspannter zu! Auch Edelfisch oder Rinderfilet, Krustentiere und Muscheln, was sofort verzehrt wird, kann bei niedrigen Temperaturen um 54°C gegart werden. Gemüse wird bei ca. 85°C gegart. Je frischer das Gemüse ist, umso kürzer die Garzeit.

Und wie lange gart zum Beispiel ein Rinderfilet?

15 bis 20 Minuten, hinterher wird es in der Pfanne noch scharf angebraten. Fisch braucht nur fünf bis acht Minuten, Gemüse immerhin knapp eine Stunde ...

Welche Produkte lassen sich am besten zubereiten?

Fisch und Fleisch gleichermaßen. Es ist für beide Lebensmittel ein schonendes Garen. Es gibt wie gesagt keine hohe Hitze, die von außen eindringt und die Proteine direkt zersetzt – was besonders das Fleisch zäh und ledrig machen würde. Speziell beim Fleisch hat man ein extrem saftiges, butterzartes, absolut schonend zubereitetes Endprodukt mit sensationellem Geschmack.

Medici-Wellness-Menü

(von 18.00 – 24.00 Uhr)
anlässlich der Deutschen Wellnessstage 2010 in Baden-Baden

Kräutersalate
mit gebratener Artischocke und confierten Tomaten

Kräuter enthalten Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Bitter-, Gerb- oder Farbstoffe, die sich günstig auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Artischocken enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch den Leber und Galle anregenden Bitterstoff Cynarin sowie zellschützende Pflanzenstoffe.

Miso-Suppe
mit Tofu

Miso ist sehr gesund; es enthält Isoflavone, Saponin, Sojaprotein und lebende Enzyme, was auf den Körper cholesterin senkend wirkt und das Risiko bei Frauen für Brustkrebs verringert.

„Sous vide“ gegarter Heilbutt
mit Kräuterschmelze und Olivengnocchi

Durch das schonende Garverfahren bleiben Aroma, Geschmack, Mineralien, und Vitamine des wertvollen Seefisches mit seinen Omega-3-Fettsäuren vollständig erhalten.

Mousse und Sorbet
vom grünen Apfel
mit Joghurt-Limonencreme

In den knackigen Äpfeln steckt der antioxidative Wirkstoff Quercetin. Er hemmt Entzündungen und macht zudem freie Radikale unschädlich.

€ 49,00 pro Person



Hiroshi Akutsu

Sushi im Medici

ist aus vielerlei Gründen eine sehr gesunde Mahlzeit. Der Vorteil gegenüber anderen Lebensmitteln liegt darin, dass bedeutend weniger Fett enthalten ist. Zudem enthält der frische Fisch mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Jod. Die enthaltene Aminosäure Taurin hat eine senkende Wirkung auf den Cholesterinspiegel und beugt der Arterienverkalkung vor. Alles Gründe, um es sich bei Hiroshi Akutsu, einem der besten Sushimeister Deutschlands im Medici gut gehen zu lassen! Täglich ab 12.00 Uhr rollt Hiroshi Ihnen köstliche Sushis an seiner Bar im Sushizimmer.

Auf einen Blick - Sous vide-Vorteile

- Sanfte und sehr gesunde Zubereitung
- Fleisch gelingt rosa, saftig und zart
- Fisch wird einzigartig lecker
- Gemüse schmeckt knackig und behält seine natürliche Farbe
- konstante Temperatur deswegen optimales Ergebnis ohne Risiko

Alle Fotos in diesem Artikel www.medici.de

Deutsche Wellnessstage im Medici

Feinkost-Produzenten und -Lieferanten stellen sich im Medici vor:

Das Ölhandelskontor in Baden-Baden stellt sich mit einer Auswahl von hochwertigen Ölen aus den verschiedensten Anbaugebieten der Welt vor. Ergänzt wird das Angebot von völlig naturbelassenen Natursalzen und typisch mediterranen Spezialitäten u. a. Pesti, Tapenaden, eingelegtes Gemüse oder handgemachte Pasta. Probieren Sie!

Bioland Georg Schmälzle. Seit 23 Jahren baut Bio-Gärtner Schmälzle Obst und Gemüse in Sinzheim bei Baden-Baden an. Sein besonderer Liefer-Service nach Hause oder an den Arbeitsplatz heißt die Öko-Kiste: Leckeres Obst und Gemüse werden vom Bio-Gärtner direkt in Ihre Küche zu Hause gebracht.

Marc Walter präsentiert Trüffel- und Trüffelprodukte, Essige und Olivenöle aus einer Region, die noch bei vielen sehr unbekannt ist: Istrien in Kroatien – der Geheimtipp!

Die Power der wilden Kräuter stellt Jungunternehmerin **Jeannette Wenzel** vor. Sie pflückt ihre Produkte aus der heimischen Natur – und vertreibt die „Sachsenkräuter“. Ihr Arbeitsalltag: Das Zschopautal durchstreifen, Wildpflanzen sammeln. Vor allem an Waldrändern und Wildwiesen wird sie fündig. Zuhause bereitet sie daraus pffiffige Leckereien. Unser Fazit: Einfach geniale Gaumen-erlebnisse.

Entdecken Sie weiterhin köstliche und besondere italienische Weine aus der **Vinothek Gisela Haberer**. Probieren Sie Bio-Ziegenkäse aus dem Hoch-Schwarzwald, leckeren Wald- und Blütenhonig direkt vom regionalen Imker oder besondere Wellness-Mineralwasser und noch vieles mehr.

Bianca Gluth von der **Villa Toscana** bringt die leichte und gesunde Küche Italiens, also das „dolce vita“ mit. Von Präsentkörben, die gefüllt sind mit italienischen Spezialitäten bis hin zur fundierten Ernährungsberatung, hat sie auch andere italienische Spezialitäten im Angebot.

Ergänzt wird das Programm mit frisch gepressten Frucht- und Gemüsesäften an der Medici-Saft-Bar, ganztägigem Sushi-Angebot von Meister Hiroshi Akutsu. Über die Mittagszeit servieren wir Leckereien vom Wellnessbüffet, abends empfehlen wir unser Wellnessmenü.