



Foto: Jan Schemmer

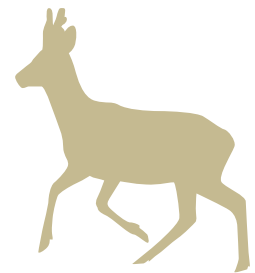


Foto: Sophia Lorenzoni

Sous-Vide
gegart

KOCHSCHINKEN VOM REHBOCK

VON WILDREBELL JAN SCHEMMER



ZUTATEN

- 1 Rehkeule (Ober- und Unterschale sowie Rolle)
- Lake zum Spritzpökeln: 12 % bezogen auf das Frischgewicht

FÜR DIE LAKE:

- 2 L Wasser
- 160 g Nitritpökelsalz
- 10 g Dextrose (keine Saccharose verwenden, da es sonst zu Schleimbildung im fertigen Produkt kommen kann)
- 5 Wacholderbeeren (angedrückt)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 g Phosphat
- 1 g Ascorbat (keine Ascorbinsäure verwenden, da sonst Stickstoffmonoxid aus dem Nitritpökelsalz entweichen kann und Erststickungsgefahr droht)

ZUBEREITUNG

- Die Keule von Knochen und Knorpeln befreien und Silberhaut, oberflächliches Fettgewebe sowie Drüsen vollständig entfernen.
- Zur Herstellung der Lake das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Gewürze zugeben und fünf Minuten ziehen lassen. Danach Salz, Dextrose und die technologischen Zusatzstoffe Phosphat und Ascorbat einrühren. Die Lake anschließend auf unter 4 °C herunterkühlen und absieben.
- Mithilfe einer Marinier- oder Pökelspritze wird die kühle Lake gleichmäßig in die Muskelpartien injiziert. Die Einspritzmenge muss 12 % des Frischgewichts betragen.
- Nach dem Einspritzen der Lake wird das Fleisch mithilfe einer Spicknadel straff zu einem Rollbraten gebunden, sodass ein möglichst gleichmäßiger Durchmesser entsteht und die Fleischteile fest aneinandergesprengt sind. Alternativ ein Schinkennetz verwenden.
- Anschließend wird das Produkt vakuumiert und für 24 Stunden gekühlt gelagert, um eine gleichmäßige Verteilung von Salz und Hilfsstoffen im gesamten Produkt zu gewährleisten. Diesen Prozess nennt man Durchbrennen.
- Nach 24 Stunden wird der Schinken im Vakuumbeutel in einem Sous-vide-Bad schonend erhitzt. Um Formstabilität und Saftigkeit sicherzustellen, wird die Delta-T-Garmethode empfohlen: Zunächst wird die Wassertemperatur auf 55 °C eingestellt, bis die Kerntemperatur des Schinkens über 40 °C erreicht. Anschließend wird die Temperatur auf 65 °C erhöht,

bis eine Kerntemperatur von 55 °C erreicht ist. Abschließend erfolgt die Erhöhung auf eine Endtemperatur von 75 °C, bis diese auch im Kern vorliegt. Für dieses Verfahren ist ein fest installiertes Kernthermometer erforderlich, da andernfalls Lake aus dem Beutel austreten könnte.

- Nach dem Erhitzungsvorgang muss der Schinken im Beutel schnellstmöglich auf unter 4 °C heruntergekühlt werden. Dies kann durch ein Eiswasserbad unterstützt werden.
- Nach vollständiger Abkühlung wird der Schinken aus dem Beutel entnommen und vom Bindematerial befreit.
- Wir empfehlen, den fertigen Schinken dünn aufzuschneiden. Er eignet sich hervorragend als Beilage zu Spargel oder als Sandwichbelag.