

ENTRECÔTES IM VAKUUM

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.
Für 1 Vakuumbutel und ein
Vakuuiergerät

2 Entrecôtes doubles
(je ca. 350g / 4cm dick)

50g gesalzene Butter

2 Zweiglein Rosmarin

ca. 3l Wasser

2 EL Zucker

1 EL Wasser

½ dl Gemüsebouillon

700g Kohlrabi, in Würfeli

1 Briefchen Safran

3 EL Petersilie, fein
geschnitten

Salz, Pfeffer, nach
Bedarf

1 EL Olivenöl

wenig Fleur de Sel

wenig Pfeffer

50g gesalzene Butter,
in Scheiben

1. Entrecôtes, Butter und Rosmarin in den Vakuumbutel geben, fachgerecht vakuumieren.
2. Wasser in einer Pfanne auf ca. 60 Grad erwärmen. Vakuumbutel begeben, ca. 30 Min. ziehen lassen.
3. **Kohlrabigemüse:** Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen.
4. Bouillon dazugießen, köcheln, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Kohlrabi und Safran begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. weich köcheln. Petersilie darunter mischen, würzen.
5. Entrecôtes aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Entrecôtes würzen, beidseitig je ca. 1 Min. braten, mit dem Gemüse und der Butter anrichten.

Profi-Tipps zu Sous-vide: siehe Seite 2.

Dazu passen: Ofen-Frites, Risotto.

Portion: 498kcal, F 31g, Kh 11g, E 44g



SOUS-VIDE – GAREN IM VAKUUM

Bei dieser Zubereitungsart wird Fleisch unter Vakuum (frz. sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte Fleischstücke. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen, das Fleisch wird aromatisch und zart.

Zubehör

Vakuuiergerät, 1–2 Vakuumbutel, Fleischthermometer.

Vorbereitung

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen (ca. 3 Liter). Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf ca. 60 Grad erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses je nach Rezept zwischen 60 und 64 Grad gehalten werden.

Zubereitung

Fleisch in den Vakuumbutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, je nach Rezept entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, evtl. kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

Tipp: Fleisch im Vakuumbutel im Dampfgarer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

