

STEAKS MIT ARTISCHOCKENSAUCE

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 45 Min.
Für 1 Vakuumbbeutel und ein
Vakuuiergerät

2 Dosen Artischockenherzen

(je ca. 390 g),
abgetropft, halbiert

1 Bund Petersilie, zerzupft

1 Bund Pfefferminze, zerzupft

180 g Joghurt nature

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

4 Kalbssteaks

(je ca. 150 g)

40 g Butter

2 Zweiglein Thymian

ca. 3 l Wasser

1 EL Olivenöl

Salz, nach Bedarf

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

- 1. Artischockensauce:** Die Hälfte der Artischocken mit der Petersilie, der Pfefferminze und dem Joghurt pürieren, würzen, beiseite stellen.
- Steaks, Butter und Thymian in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
- Wasser in einer Pfanne auf 60 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel beigeben, ca. 45 Min. ziehen lassen.
- Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Restliche Artischocken ca. 3 Min. rührbraten, salzen, zugedeckt beiseite stellen.
- Steaks aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks beidseitig je ca. 1 Min. braten, mit den Artischocken anrichten, Sauce dazu servieren.

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

Dazu passt: Reis.

Portion: 364 kcal, F 19g, Kh 12g, E 39g



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

Vakuümiergerät, 1–2 Vakuümbeutel, 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 Vakuümbeutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuümieren. 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 Vakuümbeutel im Dampfgarer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

