

Rinderfilet Sous-vide

Zutaten:

500 g Rinderfilet(s), im Ganzen

1 Zweig/e Rosmarin

2 EL Öl

2 TL Salz

1 TL Pfeffer, schwarz

einige Rosmarin - Nadeln

Zubereitung:

Das Rinderfilet mit Küchentrepp trocken tupfen und auf Raumtemperatur bringen (etwa 1h vorher aus dem Kühlschrank nehmen). Dann in der Vakuumierschublade einschweißen.

In den Dampfgarer im Programm "Sous Vide" bzw. Einstellung Dampfgaren: 58° C - 3 h garen.

Aus der Folie nehmen, trockentupfen. Mit Olivenöl einreiben und in einer Pfanne oder Tepan-Yaki zusammen mit Öl und Rosmarin scharf anbraten. Die Kerntemperatur überprüfen - sollte sie nicht 58° betragen, nochmal in Backofen bei 80° Grad weitergaren.

Kurz ruhen lassen und auf vorgewärmte Teller anrichten. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen.

REGIO · KÜCHE+BAD



WARENDORF



EFRINGEN-KIRCHEN