



Kalbs- Hohrückensteak Sous-Vide

Für 4 Personen

🕒 Vor- und Zubereitung: 1 Std. 30 Min.

🍖 Fleischgerichte

ZUTATEN:

- 4 stk Kalbs-Hohrückensteaks à ca. 160g
Cristian's Fleischgewürz
Geröstetes Erdnussöl
- 2 stk Thymianzweige

UTENSILIEN:

- 2 stk Kochfeste Vakuumbutel BPA frei
Sous-Vide Gerät und Wasserbad

VORBEREITUNG:

- Fleisch 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen
- Sous-Vide Gerät in das Wasserbad auf 63°C Grad vorheizen

ZUBEREITUNG:

- Fleisch mit Cristian's Fleischgewürz würzen
- Pfanne auf höchster Stufe erhitzen
- Öl begeben, Fleisch und Thymianzweige hineinlegen und beidseits anbraten bis es schön goldbraun ist
- Fleisch auskühlen lassen, in die Vakuumbutel geben (2 Stk. pro Beutel) und fest vakuumieren
- In das Wasserbad hineintauchen und während 50 Min. garen
- Fleisch aus dem Wasserbad nehmen, Beutel entfernen und mit Küchenpapier trocken tupfen
- Die gleiche Pfanne auf höchster Stufe erhitzen
- Wenig Öl begeben und Fleisch nochmal kurz beidseits anbraten
- Fleisch herausnehmen, kurz stehen lassen, servieren