Schweinefilet sous-vide im Pancettamantel

Rezept zur Verfügung gestellt mit Erlaubnis der Veröffentlichung bei einem Kenwood-Kochevent bei Backkonzepte 12/2016

Das Rezept stammt von einem ehemaligen Kenwoodkoch.

Zutaten:
1 ganzes Schweinfilet (ca. 700 gr)
2-3 Zweige Salbei
150 gr. Pancetta oder anderer luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem benötigt:
Frischhaltefolie/Alufolie

Zubereitung:
Filet rundherum kräftig salzen und pfeffern.

Die Pancetta-Scheiben übereinanderlappend auf Frischhaltefolie auslegen, darauf die gezupften Salbeiblätter verteilen und das Filet mit der Frischhaltefolie wasserdicht einwickeln.

Das Ganze nochmals fest in Alufolie einwickeln und die Enden gut zudrücken.

Die Rührschüssel mit 2,5 Liter heißem Wasser füllen und die Temperatur von 56 Grad (handschriftlich im Rezept vermerkt 58 Grad) einstellen. Die Maschine auf Intervallrührstufe 3 ohne Rührelement anlaufen lassen. Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, das Filet auf 50 MInuten im Wasserbad ziehen lassen.

Zum Ende des Garprozesses das Fleisch herausnehmen, ausweickeln und etwas abkühlen lassen. Anschließend in einer sehr heissen Pfanne mit etwas Rapsöl, einer angedrückten Knoblauchzehe und einem Zweig Rosmarin von allen Seiten anbraten.

Schweinefilet sous-vide – Variationen

Foto von Franziska Fischer – Rezept Nr. 1

1. Rezept von Franziska Fischer – Gefülltes Schweinefilet Sous-Vide

Mein Filet habe ich vakumiert, mit einem Gerät von Unhold und in der Kenwood Coking Chef gekocht.

Zutaten:
1 Schweinefilet, meins hatte 550g
Handvoll getrocknete Tomaten in Öl
Handvoll Wallnüsse

Handvoll Feta
Einige Basilikumblätter
Schwarzwälder Schinken, oder Speckscheiben
Senf, Salz, Pfeffer
Küchenschnur

Zubereitung:
Das Fleisch parieren und längs einschneiden u d aufklappen.
Die Zutaten für die Füllung im Mixer (z.B. Multizerkleinerer) pürieren, oder mit dem Messer fein schneiden.
Das Fleisch von innen und aussen würzen. Mit Senf einstreichen.
Die Füllung auf das Fleisch legen, das Stück zuklappen.
Den Schinken auslegen, Fleisch darauf legen und einwickeln.
Mit der Küchenschnur zusammen binden.
Das Stück nun in einen Vakumierbeutel legen, verschweissen.
3l Wasser in die Schüssel der KCC auf 60 Grad einstellen, Fleisch beigeben und bei Intervallstufe 3 für 60min ziehen lassen.
Auch wenn das Fleisch länger im Wasser bleibt, wird es nicht trocken.

Nun den Beutel aufschneiden. Den Saft auffangen.
In einem heissen Topf das Filet rundum anbraten, aufschneiden und servieren.

Den Saft in die Sauce geben.

Bei mir gab es eine Sauce Café de Paris dazu.
Serviert mit Salaten und Nudeln.

2. Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:
1 Schweinefilet
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl

Zubereitung:
Das Filet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbeutel geben.

Rosmarin, Thymian und Öl darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Rührelement ca. 90 Min. bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.