

Gefüllte Schweinelende mit Panchetta sous vide

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

1 Schweinelende ca. 700 gr
6-8 Scheiben Parmaschinken
100 gr. getrocknete Tomaten
etwas Petersilie
getr. Oregano
100 gr. Schafskäse
200 ml Kalbsjus
2 EL Butterschmalz zum nachbraten
1 Knoblauchzehe geschält und angedrückt
1 Zweig Rosmarin
Optional: Salbeiblätter
Beilage: z.B. gegrillte Zucchini und Paprika

Zubereitung:

Schweinelende von Sehnen befreien und längs aufschneiden, so dass man das Filet aufrollen kann.

Im Multizerkleinerer mit getr. Tomaten/Oregano/Schafskäse und Petersilie zu einer glatten Pasta verarbeiten. Diese auf dem Filet verteilen, aufrollen.

Schinken (z.B. Serranoschinken) nebeneinander überlappend auf Frischhaltefolie legen (optional noch eine Reihe Salbei darunter), das Filet darauf platzieren und einrollen, das Ende der Folie umschlagen. Anschließend in Alufolie einrollen. Mit Küchengarn umwickeln und zubinden.

3 Liter Wasser in Rührschüssel geben, 60 Grad einstellen/Rührintervall 3, Lende für 50 Min. drin ziehen lassen (1,5 Stunden schaden auch nicht, wenn Gäste verspätet kommen).

Lende nach Ende der Garzeit herausnehmen, auswickeln, 2 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Rosmarinzweig dazugeben und Lende bei großer Hitze rundum braun braten (Röstaromen).

Herausheben, in 4 Stücke schneiden, servieren und mit der Jus überziehen.

Dazu passt z.B. Polenta und Gemüsebeilagen

Tipp Stefan Homberg: Anstelle Pancetta (gerollter Bauchspeck vom Schwein) geht auch luftgetrockneter Schinken.

Onsen-Ei mit der Kenwood Cooking Chef



Foto von Marion Egli-Meier

Zutaten:

Eier

Zubereitung:

Wasser in die CC füllen, 68 Grad einstellen, kein Rührelement, Rührintervall 3.

Sobald die Temperatur erreicht ist, vorsichtig die Eier reinlegen und Timer auf eine Stunde stellen. Fertig.

Kalbsfilet sous vide – Variationen



Foto von Dagmar Möller, Rezept Nr. 21. **Rezept von Stefan Dadarski**

Zutaten:

650 g (Gramm) Kalbsfilet (1 Stück)

0,05 L (Liter) Olivenöl

1 Prise Meersalz

Zubereitung:

Filet mit Küchentuch trockentupfen und im Ganzen zusammen mit Olivenöl und Meersalz in einen Kochbeutel geben und vakuumieren. Sollte kein Vakuumierer im Haushalt vorhanden

sein, bitten Sie Ihren Fleischer, das Fleisch schon im Ladengeschäft zu vakuumieren.

Füllen Sie 2,5 Liter warmes Wasser in die Rührschüssel, stellen 56 Grad und Intervallrührstufe 3 ein und geben das Fleisch für 2 h in den Kessel.

Nach dem Garen aus dem Kochbeutel nehmen, mit Meersalz würzen und rundherum in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz von allen Seiten rösten; danach portionieren.

2. Rezept von Dagmar Möller, zu finden bei [Töpfele und Deckele](#)

Zuerst das Fleisch vorbereiten... Ihr braucht für 2 Personen:

Zutaten:

1 Stück Filet vom glücklichen Bio-Kälbchen (400-450g)

1 EL kalte Butter

1 EL Zitronenabrieb

1 EL frischen Zitronenthymian

900 ml Wasser

100 g Salz

ZUM ANBRATEN:

Olivenöl

frischer Rosmarin

Fleur de Sel

Pfeffer

50 ml guten Bordeaux

SAUCE:

1 Schalotte

1 EL Butter

etwas Olivenöl

50 ml guten Bordeaux

50 ml Marsala

1 TL frisch gehackter Rosmarin

1 EL Kalbskonzentrat oder Kalbsfondreduktion aus dem Vorrat

Pfeffer

kalte Mehlbutter

Zubereitung:

CC-Kessel mit Wasser füllen und auf genau 55 Grad aufheizen. Intervall 3. Ab und an umrühren, so vermischt sich warmes und kühleres Wasser schneller. Digitalthermometer zur Kontrolle verwenden. Meine CC zeigt 57-58 Grad an bei 55 Grad Wassertemperatur.

Kalbsfilet abspülen und trockentupfen., parieren. Kaltes Wasser mit Salz mischen und Filet darin 15 Min. baden. In der Zwischenzeit Thymian, Zitronenabrieb und Butter vorbereiten. Mit dem Vakuumierer einen Beutel herstellen. Unser Caso macht eine Doppelnaht – ich mache sicherheitshalber eine 2. daneben.

Fleisch erneut trocken tupfen und mit Butter, Zitronenabrieb und Thymian vakuumieren. 2. Naht setzen.

Wassertemperatur nochmal kontrollieren und den Beutel mit dem Fleisch versenken. Timer auf 2 Stunden stellen. Temperatur ab und an kontrollieren – notfalls korrigieren.

Jetzt erst mal entspannen, oder gleich die Sauce und die Beilagen vorbereiten... Backofen auf 60 Grad heizen – Teller warm stellen.

Die Sauce ist unspektakulär:

Schalotten anschwitzen, mit Marsala und Bordeaux ablöschen, Kalbsfond zugießen, Rosmarin zugeben und köcheln lassen. Entweder mixen, oder passieren. Ich habe durch ein Sieb passiert, damit eine feine Sauce entsteht. Bereithalten für später. (wer einen 2. Kessel hat, kann die Sauce auch nach dem Fleisch garen in der CC kochen)

Nach Ende der Garzeit, das Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Fleischfond von der Butter trennen und zur Sauce gießen.

Nun das Fleisch von allen Seiten kurz und heiß in Öl mit

Rosmarin anbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen, dann im Backofen abgedeckt rasten lassen.

Während dessen Bratfond mit etwas Wein ablöschen und ebenfalls zur Sauce geben. Sauce kurz aufkochen, reduzieren und mit Mehlbutter montieren.

Saucenspiegel auf die vorgewärmten Teilen setzen, Fleisch anschneiden und darauf anrichten, nochmals Fleur de Sel drüber streuen – servieren.

Sous vide garen – Tipps und Tricks

Die goldenen Sous vide Regeln, zusammengestellt von Martin Willmann

1. Das Fleisch erst in das Wasser geben, wenn die Temperatur erreicht ist.
2. Das Fleisch braucht ausreichend Wasser um sich, damit die Technik richtig funktioniert.
3. Damit überall die gleiche Temperatur herrscht, benötigt man eine Umwälzpumpe. Hat man keine, ist es umso wichtiger, dass viel Wasser vorhanden ist.
4. Das Fleisch sollte so kurz wie möglich aber so lange wie nötig im Wasser bleiben. Umso länger, desto mehr Wasser wird dem Fleisch entzogen und am Ende ist es trocken/krümelig. Sous vide heißt nicht, dass man das Fleisch solange im Wasser lassen kann wie man will (jedenfalls nicht ohne Qualitätsverlust). Lediglich die Kerntemperatur kann definiert werden.

5. Ein 6cm dickes Roastbeef ist z.B. nach 50-60 Minuten fertig. Bleibt es länger im Wasser bringt das nichts mehr außer Qualitätsverlust, vorausgesetzt die Temperatur ist überall gleich und es ist genug Wasser vorhanden.

6. Weniger ist mehr.

Ich gare z.B. maximal 1kg Roastbeef (1,5 kg würden auch gerade so noch passen) auf 8L Wasser.

Fragen und Antworten zum Sous vide garen:

Frage: Kann man das fertig gegarte Fleisch warmhalten?

Antwort Patrick Pilar: Wenn ich zum Beispiel Lamm-Nierstück mache, dann lasse ich das Wasser auf 56° aufheizen und lege dann das vakuierte Fleisch ins Wasser für rund 45 Minuten. Nehme es dann raus und lasse es 5 Minuten eingepackt ruhen. Dann schneide ich den Vakuumbutel auf, nehme alle Kräuter und Knoblauch vom Fleisch weg und brate es dann scharf auf beiden Seiten an. Und dann wird serviert.

Wenn der Besuch Verspätung hat oder sonst was meinen Zeitplan verzögert, dann lasse ich das Fleisch einfach weiter im warmen Wasser liegen. Passieren kann da nichts, denn die Kerntemperatur ist nach wie vor dann bei 56°.

Wenn Du dafür den Ofen benutzen willst, dann schalte den Ofen auf Umluft, Temperatur knapp unter 60°, schüttele das 56° warme Wasser von der CC-Schüssel in einen vorgeheizten Topf, (60° damit das Wasser nicht abkühlt, wenn man es in den Topf leert) und dann kannst Du das Fleisch auch im Ofen warm halten und so weiter fahren, wie wenn du das Fleisch in der Schüssel von der CC hättest. Und nun, gutes Gelingen und einen guten Appetit.

Antwort Frank Mattner Du kannst bei SV auch problemlos das Essen am Tag vorher machen, dann im Eiswasser abkühlen und dann am nächsten Tag für 45 min. bei der gewünschten

Kerntemperatur reaktivieren.

Hinweis: Wegen Keimen etc. sollte das Fleisch natürlich nicht stundenlang im Wasser liegen.

Hähnchenbrust sous vide

Quelle: [Facebookfanseite Kenwood CookingChef](#)

Nachgekocht von Gisela Martin

Zutaten:

400 g (Gramm) Hähnchenbrust (1 Stück)

0,05 L (Liter) Olivenöl

1 Prise Meersalz

1 Prise Pfeffer

je nach Geschmack etwas Zitronenabrieb

Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Küchentrepp trockentupfen und im Ganzen zusammen mit Olivenöl und Meersalz in einen Kochbeutel geben und vakuumieren.

Sollte kein Vakuumierer im Haushalt vorhanden sein, zuerst in Klarsichtfolie wickeln und dann in Alufolie.

2,5 Liter warmes Wasser in die Rührschüssel füllen, 65Grad und Intervallrührstufe 3, Fleisch für 1 h in den Kessel geben.

Nach dem Garen aus dem Kochbeutel nehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und rundherum in einer heißen Pfanne in Olivenöl kurz von allen Seiten rösten; danach portionieren.

Fazit: Funktionierte gut, Fleisch war butterzart. Vorsicht aber bzgl. Salmonellen, da diese erst ab 70 Grad abgetötet

werden.

Rinderfilet in Scheiben – Sous Vide



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

Rinderfilet

Gewürze nach Geschmack

Hilfsmittel:

Frischhaltefolie

Alufolie

Zubereitung:

Fleisch würzen.

Fleisch einzeln in Frischhaltefolie einwickeln. Die Luft herausstreichen und die Enden einklappen.



Wer ein Vakumiergerät hat vakumiert jedes Stück Fleisch einzeln. Hierbei muss keine Frischhalte- und Alufolie verwendet werden.

Nun das in Frischhaltefolie eingewickelte Fleisch nochmals in Alufolie einwickeln. Immer darauf achten, dass möglichst keine Luft darin ist. Die Enden verdrehen, wie bei einem Bonbon.



Nun Wasser in die Schüssel der Cooking Chef geben. Die eingewickelten Fleischstücke ins Wasser geben. Spritzschutzring anbringen. Die CC auf 54° ca 1-1,5 Std auf Stufe 3 (**ohne Rührelement**) einstellen. Mit dieser Temperatur wird das Fleisch medium, wer es Well done haben möchte stellt die Temperatur auf 65° .

Nach dem Sous Vide garen, das Fleisch herausnehmen. Ca 10 Min abkühlen lassen und danach aus den Folien wickeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischstücke kräftig anbraten.

Das Fleisch wird durch diese Garmethode sehr zart und weicht.

Und ist innen leicht rosé – was man hier auf dem Foto leider nicht so sieht. Ich hatte es bisher nie geschafft, gerade Rindfleisch so zart zubekommen. Mit der Sous Vide-Methode sind jetzt für mich zähe “Schuhsolen” adee.

[Garzeiten-Tabelle von Kenwood](#)

[Garzeitentabelle](#)

Hier geht es zur Kenwoodseite “[Garzeitentabellen](#)” für einen Ausdruck oder zum Abspeichern des pdfs (Bitte nicht das oben rechts stehende Symbol dazu verwenden)

Eine weitere hilfreiche Seite findet ihr hier [Kerntemperatur](#)

[Sous Vide Tabelle](#)

Sous Vide Tabelle von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Und noch eine Tabelle

Sous Vide Tabelle von Douglas E. Baldwin

[Guide_German](#)

Quelle: <http://www.douglasbaldwin.com>