

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 Walnüsse
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 begeben 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 Pfefferen und in einen Vakuumbbeutel 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.