

Rinderfilet sous vide

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

1 Rinderfilet
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen (angedrückt)
50 gr. Butter

Zubereitung:

Kalbsfilet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbbeutel geben.

Rosmarin, Thymian, die angedrückten Knoblauchzehen und die Butter darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Röhrelement ca. 3,5 Stunden bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.

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 Vakuumiergerät hat vakuumiert 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 weich. 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.