

Nicht nur für Festtage – Schweinefilet Sous Vide gegart

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Schweinefilet

450 g Schweinefilet
2 Prise(n) gemahlener Koriander
1 Prise(n) Kreuzkümmel
1 Prise(n) Chilipulver
1 Prise(n) Kümmel
1 Esslöffel Butter
Meersalz, Pfeffer
1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Besonderes Zubehör

Vakuiergerät
Vakuierbeutel
Sous-Vide-Garer

- 1 -

Schweinefilet mit Wasser abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen und von Sehnen befreien.

- 2 -

Sous-Vide-Garer mit Wasser füllen und auf 59 °C temperieren. Filet von allen Seiten mit Gewürzen einreiben. Mit Butter in den Vakuierbeutel füllen und vakuumieren.

- 3 -

Schweinefilet im Wasserbad 2 Stunden garen lassen.

- 4 -

Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Als Beilage passen Ofengemüse und Rosmarinkartoffeln.

Dieses Filetstück hat so richtig Schwein gehabt: Bei mollen 59 °C gelingt es im Sous-Vide-Garer unvergleich zart und löst bei Tisch entzückte "Aaaahs" aus. Schnell noch den großen Auftritt genießen, denn so verführerisch rosa bleibt es garantiert nicht lange auf den Tellern.