

Entrecote double Variante sous vide



Hauptgang für 4 Personen

Einkaufsliste

2 Entrecote double
ca. 350 g

Vorbereiten

- a Entrecote entweder marinieren mit Gewürzen nach Wahl oder einfach nur mit Salz und Pfeffer würzen oder bereits ungewürzt vom Metzger vakuumieren lassen.
- b Entrecote 2-3 Stunden vor Gebrauch aus Kühlschrank nehmen, damit Fleisch Zimmertemperatur annehmen kann.

Zubereiten

- c Grosse Pfanne mit Wasser erwärmen auf gewünschte Fleischtemperatur.
- d Kontrollieren mit Thermometer auf konstante Wassertemperatur.
- e Fleisch im vakuierten Beutel nun ins Wasserbad legen.
Je nach grössse des Fleischstückes dauert das Garen länger.
Für ca. 300-400 Gramm Fleisch etwa 45 Minuten.
- f Den Beutel aus dem Wasserbad nehmen, aufschneiden und nun das Fleisch ev. noch würzen und in der Bratpfanne auf allen Seiten kurz und kräftig anbraten.
- g In Alu-Folie einpacken und ein paar Minuten ruhen lassen vor dem Schneiden.
- h Servieren auf sehr gut vorgewärmten Tellern, da Fleisch bei sous vide Zubereitung nur Wasser-, resp. Gartemperatur aufnimmt.