



GAREN IM VAKUUM:
SOUS-VIDE

ENTRECÔTE MIT BLÜTEN



Für 2 Personen

ZUTATEN

Beim Sous-vidé-Garen verdichten sich die Aromen und der Geschmack intensiviert sich. Achten Sie also auf Top-Zutaten. Kaufen Sie ein gut abgehangenes Stück Entrecôte (dry aged) – zum Beispiel vom Metzger, vom Bio-Wochenmarkt oder von einem Hof-Laden.

- 1–2 rote Ringelbete
- 1 Entrecôte (ca. 400–500 g)
- 2 EL Oliven-Öl
- 1 TL Pfefferkörner (schwarz)
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 2–3 Zweige Thymian
- 1 rote Chili
- 1 Hand voll essbarer Blüten (z.B. Ringelblumen, Kornblumen, Stiefmütterchen usw.)
- 1–2 EL Brat-Öl
- 1 EL alter Balsamico
- 1 EL eiskalte Butter

ZUBEREITUNG

Ringelbete schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Öl einreiben, mit Pfefferkörnern bestreuen. Fleisch und Ringelbete in den Vakuumbbeutel geben, Kräuterzweige, Chili und etwa zwei Drittel der Blüten vorsichtig darauf verteilen und den Beutel vakuumieren. Bei 58 °C eine Stunde im Dampf garen.

Den Beutel öffnen, das Entrecôte entnehmen und in Brat-Öl kräftig von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Unterdessen Temperatur reduzieren.

Die Ringelbete-Scheiben entnehmen, in feine Streifen schneiden und 2 bis 3 Minuten in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen und die kalte Butter flöckchenweise dazu geben; Pfanne schwenken, bis sich die Butter aufgelöst hat.

Entrecôte salzen und in Scheiben schneiden. Ringelbete auf den Tellern verteilen, Entrecôte-Scheiben auflegen und mit den restlichen Blüten bestreuen. Dazu passen Röstkartoffeln.