

Rinder-Steak - vakuum-gegart

Für 1-2 Personen:

1 Rinder-Steak Pfeffer, Salz Rosmarin oder Thymian
Öl

Steak bereits 1-2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank holen.

Steak trockentupfen, auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen und (mit Rosmarin-/Thymianzweig) in den Vakuumbbeutel legen.

Steak im Beutel vakuumieren und verschweißen.

Wasser in den Topf mit dem Vakuum-Garer füllen, die gewünschte Temperatur einstellen und warten bis Zieltemperatur erreicht ist.

Die folgende Tabelle enthält für die Zubereitung zu beachtenden Daten.

Fleisch-Dicke	End-Güte	Ziel-Temperatur	Garungszeit
1,5 cm	fast blutig	50-54 °C	50 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
2,5 cm	fast blutig	50-54 °C	70 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
4 cm	fast blutig	50-54 °C	120 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	
5 cm	fast blutig	50-54 °C	165 min
	rosa	54-56 °C	
	leicht rosa	56-60 °C	
	durch	60-65 °C	

Das Steak im Vakuumbbeutel in das Wasserbad legen und nach der obigen Tabelle vakuumgaren. Nach Ablauf der Zeit darf das Steak im Wasserbad bleiben und auf Temperatur gehalten werden. Beutel aus dem Wasserbad nehmen und das Steak aus dem Beutel nehmen. Steak mit einem Küchentuch trocknen und Kräuter entfernen.

Wenig Pflanzen-Öl in einer Grillpfanne so erhitzen, dass man aufsteigenden Rauch sieht.

Nun das Steak ca. 30 Sekunden von jeder Seite braten. Auf analoge Weise lassen sich Steaks vom Kalb, Wild oder Geflügel zubereiten.

NN am 31. März 2023