

Schweine-Filet sous vide

Für 2 Personen

600 g Schweinefilet Rapsöl Salz, Pfeffer

1 EL Butter

Das Schweinefilet von den Sehnen und dem Fett befreien (parieren).

Das Schweinefilet im Ganzen vakuumieren oder in 80 g Medaillons schneiden und einzeln vakuumieren.

Das eingeschweißte und vakuumierte Schweinefilet für 70 Minuten bei 59°C mithilfe eines Sous-Vide-Stabs garen.

Nach dem Garen das Schweinefilet aus dem Beutel nehmen und den Saft aus der Tüte in eine Schüssel füllen. (Diesen für eine Sauce verwenden.) Das Schweinefilet abtupfen und eine Pfanne mit etwas Rapsöl auf höchster Stufe erhitzen.

Sobald das Öl heiß ist, das Schweinefilet von allen Seiten salzen, in die heiße Pfanne legen, von allen Seiten kurz und scharf anbraten, um Röstaromen zu gewinnen. Die Pfanne von der Hitze nehmen.

Die Butter (1 EL) hinzufügen, schmelzen lassen und mit einem Löffel das Schweinefilet wiederholt mit der Butter übergießen.

Das Fleisch anschließend auf ein Brett legen und 1 Minute ruhen lassen. Anschließend das saftige Schweinefilet aufschneiden, mit etwas grobem schwarzen Pfeffer würzen und je nach Geschmack salzen.

NN am 12. August 2024