

Autor: Heiko Antoniewicz
Garzeit: 5 Stunden



Zutaten

Skirt (Sous Vide):

300 g Skirt Steak (Dünnerer Teil des Zwerchfelles vom Rind)
8 Limonenblätter
1 Stängel Zitronengras
5 g Kubebenpfeffer
40 ml Erdnussöl

Bohnen:

60 g fermentierte Bohnen
200 ml Gemüsesud
10 g feinste Ingwerwürfel
30 g Zuckersirup
5 g gehacktes Koriandergrün
abgeriebene Schale von ¼ Limone
40 g Asia-Pilze
rote Sisho-Blätter

Zubereitung

Skirt (Sous Vide):

Alle Zutaten vakuumieren und bei 56 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 5 Stunden Sous Vide garen. Abkühlen und zuschneiden. Bei Bedarf wieder regenerieren, anbraten, leicht salzen und mit etwas Sud anrichten.

Bohnen:

Die Bohnen im Gemüsesud erwärmen und ziehen lassen. Die Ingwerwürfel im Zuckersirup kurz kandieren. Den Sirup abgießen und beiseite stellen. Die Ingwerwürfel mit den Bohnen, Koriandergrün und Limonenabrieb vermengen. Anrichten und mit den Skirt-Stücken arrangieren. Mit Pilzen und Sisho garnieren.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise vom Matthaes-Verlag aus dem Buch "Heiko Antoniewicz, Sous Vide" sowie aus dem Kalender EssensART 2012 (Fotograf Ralf Müller) zur Verfügung gestellt.