

Sous Vide Rinderfilet mit Karotten und Kartoffeln

Autor: Heiko Antoniewicz
Garzeit: 2 Stunden 30 Minuten



Zutaten

Für 4 Personen

Rinderfilet (Sous Vide):

600 g Rinderfilet ohne Sehnen und Fett
Je 4 Zweige Rosmarin und Thymian
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
30 ml Olivenöl

Karotten (Sous Vide):

300 g Karotten ohne grün
Saft von einer Orange
¼ Abrieb von Orange
50 ml Wasser
30 g Butter
Salz und eine Prise Zucker

Kartoffeln (Sous Vide):

300 g kleine Kartoffeln am besten Drillinge
2 Zweige Rosmarin
60 ml Wasser
50 ml Olivenöl
Salz

Zubereitung

Rinderfilet (Sous Vide):

Das Rinderfilet in 4 gleichgroße Stücke schneiden und so kalt wie möglich mit den Kräutern vakuumieren. Bei 56° C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 40 Minuten (Medium Rare) Sous Vide garen. Eine Bratpfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen und auf einem Küchentuch abtupfen. Ohne Fett von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Mit dem Olivenöl beträufeln und die Knoblauchzehe dazugeben. Die Kräuter kurz mit dazugeben und kräftig salzen und pfeffern.

Karotten (Sous Vide):

Die Karotten schälen und in Stifte von einem Durchmesser von einem halben Zentimeter schneiden. Alle Zutaten zusammen vakuumieren und bei 85° C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 45 Minuten Sous Vide garen. Die Karotten in einen Topf geben und erhitzen. Die Flüssigkeit schnell kochen lassen und die Karotten glasieren. Bei Bedarf leicht nachsalzen.

Tipp: Wenn Sie Karotten mit grün haben zupfen Sie einige Spitzen ab, hacken diese fein und heben Sie es unter die Karotten.

Kartoffeln (Sous Vide):

Die Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit Wasser, Salz und Rosmarin vakuumieren. Bei 85° C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 65 Minuten Sous Vide garen und im Anschluss aus dem Vakuumbbeutel nehmen, das Wasser abgießen und mit dem Olivenöl in einer Pfanne goldgelb ausbraten. Bei Bedarf den Rosmarin wieder dazugeben und nachsalzen.