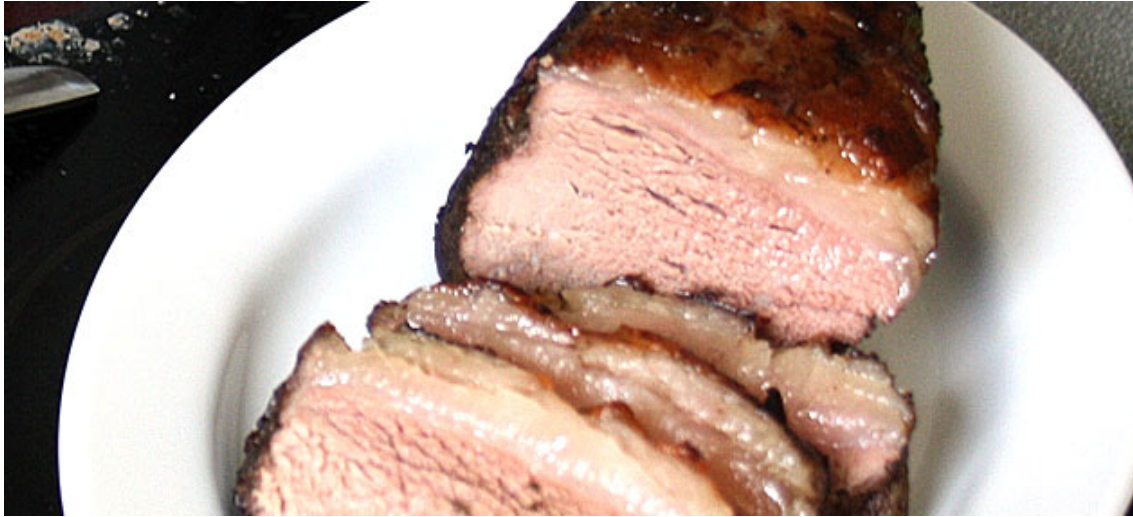




Rindshuftdeckel sous vide

Der Rindshuftdeckel (Tafelspitz) ist traditionell das bevorzugte Stück für Siedfleisch oder Schmorbraten. Und es ist hervorragend geeignet zum "sous vide"-garen. Mariniert (ohne Salz) im Vakuum-Beutel während 18 Stunden bei 63°C gegart wird der Rindsbraten saftig und so zart wie ein Filetstück!

Zutaten (3 Personen)

650g Rindshuftdeckel

Marinade:

- 1 grosse Knoblauchzehe
- Piment (Nelkenpfeffer)
- Rosmarin gemörsert
- Senf

Sauce und Finish:

- 1 El Bratbutter
- Saft aus dem Gärbeutel
- 2dl kräftige Bouillon oder Rinderfond
- Salz und Pfeffer
- 0.5dl Vin Santo oder Portwein

Zubereitung

Sous vide Bad auf 63°C vorheizen.
Rindsschulter marinieren (kein Salz), und vakuumieren.
18 Stunden bei 63°C garen.

Beutel aufschneiden und Fleischsaft auffangen. Das Fleisch trocken tupfen und salzen.
Fettschicht kreuzförmig einschneiden und allseitig sanft anbraten. Vorsicht: das weiche

Bratenstück klebt gerne in der Bratpfanne an, am besten gehts in einer gut eingebratenen Eisenpfanne. Im entleerten sous vide Gefäss warmstellen.

Fleischsaft zusammen mit der Bouillon in der Eisenpfanne aufkochen, dabei die Bratkruste aufkratzen. 2 Minuten kochen lassen, Temperatur zurückstellen und die Sauce abschäumen. Etwa auf 2/3 einkochen lassen, mit Salz (bei Bedarf) und schwarzem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Vin Santo zugiessen und nochmals 3-4 Minuten leicht köcheln lassen.

Bei nächsten mal werde ich die Garzeit auf 15 Stunden verkürzen, das reicht vermutlich aus, der Braten wird eventuell noch etwas rosiger und saftiger bei etwas mehr Biss.



Der schöne Rindshuftdeckel, gut gelagert, perfekt geschnitten (Metzgerei Weber, Wetzikon)



Mein "sous vide"-Equipment: Slowcooker von Migros, Temperaturschalter (zusammengebaut von Beppo), Haushaltvakuumierer (nicht im Bild)

Energiebilanz

"18 Stunden lang garen, das braucht zuviel Energie!" Ein Einwand den ich oft gehört habe und den ich widerlegen kann:

Mein Slowcooker hat eine Anschlussleistung von 200W und wird vom Temperaturschalter ein- und ausgeschaltet. Ich habe die Ein- und Ausschaltzeiten gestoppt: Im Schnitt betrug die Einschaltzeit 2 Minuten, die Ausschaltphase 14 Minuten. Die effektive Heizzeit betrug demnach 135 Min (1080 Min / 16 x 2). Mein Slowcooker hat eine Anschlussleistung von lediglich 200W. 135 Min sind 2,25 Stunden: 2,25 Std x 200W ergeben einen Stromverbrauch von 0,45 Kilowattstunden. Den Stromverbrauch meines Backofens kann ich nicht messen, aber aus div. Energiespar-Merkblättern habe ich entnommen, dass eine 1 Stunde Bratzeit im Ofen bei 140° mit ca. 1kWh zu Buche schlägt (bei älteren Ofenmodellen bis zu 1,6 kWh). Demnach verbraucht die "sous vide"-Garmethode weniger als die Hälfte an Energie als die Ofenmethode.



Anbraten in der Eisenpfanne.



Rindshuftbraten mit Steinpilznudeln angerichtet