



Rumpsteaks sous vide

Rumpsteaks werden aus der fettarmen und sehr aromatischen Rindhaut geschnitten. Je nach Zuschnitt besitzt sie einen dicken Fettdeckel, der für die Zubereitung nicht weggeschnitten werden sollte, er gibt Saft und Aroma. Das Fleisch wird auch zart, sofern es bei tiefer Temperatur schonend gegart wird. Da bietet sich die Sous-Vide-Methode an. Dazu werden die Steaks in einem Plastikbeutel im Wasserbad bei 56° 2 Stunden gegart und danach kurz und scharf angebraten. Vorab werden die Steaks in Olivenöl und reichlich Knoblauch für einen, besser 2 Tage mariniert. Das gibt eine runde, kräftige Würze, die das Fleischaroma aber nicht überdeckt.

Rüebli und Frühlingszwiebeln mit Kräutersalz gewürzt und mit Olivenöl eingepinselt werden bei tiefer Temperatur (125°) im Ofen confiert besonders geschmackvoll. Das braucht ebenfalls eine lange Garzeit.

Zutaten (2 Portionen)

2 Rumpsteaks mit Fettrand, à ca. 220g
1dl Olivenöl
5 grosse Knoblauchzehen
1El Herbes de provençe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
grobes Meersalz

3-4 grössere Rüebli
3-4 Frühlingszwiebeln
Kräutersalz
Olivenöl

Zubereitung

Knoblauchzehen zum Olivenöl pressen und Herbes de provençe zugeben. Gut

vermischen. Rumpsteaks in eine Schale legen, mit dem Gewürzöl übergiessen und im Öl wenden. Mit Haushaltfolie dicht abdecken und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Rumpsteaks beidseitig mit grobem schwarzem Pfeffer würzen. Zusammen mit der Marinade einzeln in Plastikbeutel mit Zip-Verschluss geben. Verschluss bis auf eine kleine Öffnung zuziehen. Beutel bis knapp unter den Verschluss in ein Wasserbad tauchen, Luftblasen mit den Fingern herausdrücken und den Beutel verschliessen. Diese Methode ist nicht perfekt wie das Vakuumieren, genügt aber für das anschliessende Sous-Vide-Garen.

Vakuumiergeräte für den Haushalt ziehen die Luft direkt aus dem Beutel, dabei können reichlich vorhandene Marinaden oder Saucen angesaugt und ins Vakuumiergerät gelangen und dieses beschädigen. Bei professionellen und teureren Vakuumiergeräten wird das Kochgut mit dem Beutel in eine Kammer gelegt, der, und damit auch dem Beutel, anschliessend die Luft entzogen wird. Das funktioniert auch mit saucenreichem Vakuumiergut.

Verpackte Rumpsteaks in 56° heissem Wasser 2 Stunden garen.

<i>Dazu verwende ich einen Slow-Cooker der an einen Temperaturregler mit wasserdichtem Messfühler angeschlossen ist. Die geringe Heizleistung des Slow-Cookers reicht nicht aus, um das Wasser innert nützlicher Zeit aufzuheizen. Befüllt mit bereits aufgeheiztem Wasser, kann er die Temperatur über lange Zeit konstant halten (+/- 1°).</i>

Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Steaks aus den Beuteln nehmen, Marinade abstreifen und beidseitig ca. 1 Minuten scharf anbraten. Beim Anrichten mit etwas Marinade übergiessen und mit grobem Meersalz würzen.

Während die Steaks garen:

Rüebli zu groben Spalten schneiden, Frühlingszwiebel mit schönem Grün in 2 Stücke schneiden, grösser Zwiebeln längs halbieren. In eine mit Olivenöl ausgepinsele Gratinform legen, mit Kräutersalz würzen und mit nicht zu knapp Olivenöl einpinseln. Im auf 125° vorgeheizten Ofen 1 1/2 Stunden confieren.







