



www.timskitchen.de

Das perfekte Steak

Sous vide, mit 54°C Kerntemperatur (medium-rare)

Zutaten für: 1 Personen

400	g	Ribeye aus Brasilien oder Argentinien
1	Stück	Sous vide Beutel
2	TL	Meersalz
2	EL	Sonnenblumenöl
1	EL	Butter



Zubereitungszeit ca.: 10 Minuten

Vorbereitungszeit ca.: 4,5 Stunden

Zubereitung:

Um das perfekte Steak zuzubereiten, habe ich vieles probiert und den für mich perfekten Weg gefunden. Diesen möchte ich mit Euch teilen und werde auch einiges erklären.

Das Fleisch: Mein Favorit ist das Ribeye, es ist köstlich und das Fettsäure bei meiner Zubereitung ein Hochgenuss. Ihr könnt aber auch Filet oder Roastbeef verwenden. Wichtig ist auch das Herkunftsland, denn wenn das Fleisch aus Brasilien, Argentinien oder Australien kommt, hat es eine recht lange Reise hinter sich. Hatte somit viele Zeit zum Reifen und ist garantiert gut abgehangen.

Vorgaren im Sous Vide: Das Fleisch vakuumiere ich pur – ohne weitere Zutaten! Viele werden jetzt NEIN schreien, aber ich will einen unverfälschten reinen Fleischgeschmack. Probiert es aus, dann werdet ihr es verstehen.

Garzeit & Temperatur: Das beste Ergebnis habe ich bis jetzt bei einer Wassertemperatur von 52,5°C erzielt. Die Garzeit variiert nach der Dicke des Steaks, hier rechne ich mit einer Stunde pro Zentimeter.

Sobald das Vorgaren abgeschlossen ist, nehme ich das Fleisch aus dem Beutel und tupfe es trocken.

Grillen oder Braten: ist ziemlich egal!

Heizt den Grill oder die Pfanne so stark wie möglich auf. In der Zwischenzeit reibt das Fleisch mit dem Öl und dem Salz ein.

Bratpfanne: Legt es für 3 Minuten in die Pfanne, dann wendet es und lasst es weitere 2 Minuten braten. Gebt die Butter auf das Fleisch und nehmt die Pfanne von Kochfeld. Lasst das Fleisch noch 5 Minuten in der Pfanne ruhen.



Grill
dreß
Sekt
Fleis

Ich s
das
nact