

Daniel Wiechmann

# SOUS VIDE

Dampfgaren für unvergleichlichen  
Geschmack



**riva**

© des Titels »Sous Vide« (ISBN 978-3-7423-0352-3)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## Sous-vide – eine kurze Geschichte der vielleicht genialsten Kochtechnik der Welt

Das Sous-vide-Garen ist älter, als mancher vielleicht vermutet. Schon gut 50 Jahre hat die Kochtechnik auf dem Buckel. Das Garen von vakuumiertem Fleisch oder Fisch im Wasserbad wurde anfangs vor allem von der Convenience-Food-Industrie genutzt. Verantwortlich dafür waren zwei entscheidende Faktoren. Erstens: Mit keiner anderen Kochtechnik ist es möglich, Lebensmittel auf geschmacklich höchstem Niveau so perfekt zu garen. Zweitens: Sous-vide-Gegartes muss nicht sofort weiterverarbeitet werden, sondern lässt sich – ohne an Geschmack zu verlieren – sogar mehrere Tage lagern. Kein

Wunder also, dass schon bald auch die Spitzengastronomie das Sous-vide-Garen für sich entdeckte. Die Methode sorgte für weniger Stress in der Küche, eine längere Haltbarkeit von Spitzenprodukten und mehr Geschmack auf dem Teller. Als ich mit dem Koch und Sous-vide-Pionier Heiko Antoniewicz vor sechs Jahren für eine Zeitschrift ein Interview über das Sous-vide-Garen führte, prophezeite er: »Das Sous-vide-Garen wird auch in Privathaushalten immer wichtiger werden.« Und er behielt recht. Wer einmal Sous-vide-Gekochtes auf dem Teller hatte, kommt nicht mehr davon los. Mehr Geschmack geht nicht. Und hat man den Dreh mit der mittlerweile bezahlbaren Technik einmal raus, gelingen die Gerichte immer.



## Warum Sous-vide-Gerichte so viel besser schmecken

Doch warum schmecken Fisch, Fleisch, Gemüse oder Obst Sous-vide zubereitet so viel besser? Um das zu verstehen, müssen wir einen Blick auf das Verfahren selbst werfen. Das Prinzip des Vakuumgarens ist simpel. Die Zutaten werden – wahlweise mit oder ohne Gewürze – in einen speziellen Folienbeutel gefüllt, vakuumiert und anschließend in einem Wasserbad gegart. Die Temperatur des Wassers liegt dabei je nach Gargut zwischen 45 °C und 90 °C und sollte über die gesamte Garzeit möglichst konstant sein. Das Vakuum sorgt nun dafür, dass während des gesamten Garprozesses keine Geschmacks- und Aromastoffe aus dem Gargut gekocht werden, was den Eigengeschmack ungemein betont. Durch das Garen freigesetzte Aromen können außerdem nicht oxidieren, denn im Vakuum gibt es keinen Sauerstoff. Solchermaßen gegarte Lebensmittel enthalten nach dem Kochen daher bis zu 40 Prozent mehr Mineralstoffe und 20 Prozent mehr Vitamine. Geschmacklich profitieren selbst Suppen oder kurz angebratenes Hackfleisch von dieser Garmethode.

Dass Sous-vide-Fisch und -Fleisch so viel saftiger sind, liegt natürlich auch an den konstant niedrigen Gartemperaturen. Diese verhindern, dass die Proteine



im Gargut vollständig denaturieren und dabei Wasser freisetzen, was vor allem bei hohen Temperaturen der Fall ist. Dieser Prozess nennt sich Hydrolyse. Mit dem Sous-vidé-Verfahren wird die Hydrolyse gebremst. Fleisch verliert beim »normalen« Garen bis zu 40 Prozent seines Gewichts durch austretendes Wasser. Beim Sous-vidé-Garen sind es gerade mal 5 Prozent. Durch die konstante Temperatur bei besserer Wärmeleitung im Wasserbad werden die Zutaten außerdem sehr viel gleichmäßiger gegart. Sowohl die Mitte als auch der Rand eines auf diese Art gegarten Bratens weisen den gleichen Gargrad auf. Ein solches Ergebnis lässt sich im Ofen, in dem die Ränder schneller austrocknen, nur sehr schwer erzielen. Mit dem Sous-vidé-Verfahren können Lebensmittel auch kaum übergart werden. Hier gilt als Faustregel: Wassertemperatur = Kerntemperatur. Fisch oder Fleisch werden selbst dann nicht trocken, wenn man sie eine halbe oder eine Stunde länger im Wasserbad lässt. Mehr sollte es dann allerdings nicht sein. Wichtig ist, dass das Gargut die ganze Zeit vom Wasser bedeckt ist. Notfalls muss man es beschweren oder mit Gittereinsätzen im Wasserbad halten. Richtig angewandt, gelingen mit der Sous-vidé-Technik dann tatsächlich jedem Garpunkte, wie man sie sonst nur aus einem Sternerestaurant kennt.

## Die Nachteile der Sous-vide-Methode

Doch das Sous-vide-Garen hat auch Nachteile. Das Kochen ist sehr strukturiert und so fühlt es sich auch an. Im Wasserbad schwimmende Steaks verbreiten leider nicht dieselbe Sinnlichkeit wie auf einem heißen Grill brutzelnde. Vor allem dann nicht, wenn im Wasserbad auch noch Hunderte Isolierkugeln mit schwimmen, die helfen, Temperaturverluste zu vermeiden. Darauf muss man sich einlassen. Die geschmacklichen Ergebnisse entschädigen dafür jedoch allemal. Die vor allem beim Fleisch so beliebten Röstaromen lassen sich Sous-vide natürlich nicht herstellen. Das fertig gegarte Fleisch oder der fertig gegarte Fisch müssen dafür nach dem Wasserbad noch einmal kurz in der Pfanne angebraten werden. Und kurz heißt dabei wirklich kurz, sonst geht der Sous-vide-Effekt verloren. Wer mag, kann mit einem Gasbrenner auf Nummer sicher gehen. Ein solcher Brenner erzeugt Temperaturen von bis 1000 °C, sodass die gewünschten Röstaromen in sehr kurzer Zeit entstehen. Das Anbra-



ten hat zudem den Vorteil, dass man Fisch oder Fleisch noch mal auf Temperatur bringt. Die reine Gartemperatur wird auf dem Gaumen in der Regel als kühl empfunden. Saucen zaubert man mit der Sous-vide-Technik ebenfalls nicht automatisch. Diese lassen sich jedoch aus getrennt gerösteten Abschnitten oder Karkassen extra zubereiten. Zeit genug ist ja meist. Auch mit dem Saft, der während des Garens im Sous-vide-Beutel ausgetreten ist, lässt sich eine leichte Sauce zubereiten. Einfach etwas Butter hinzumischen, mit Gewürzen abschmecken, kurz einkochen lassen – fertig.

Für das Würzen der Gerichte muss man ein neues Gefühl entwickeln. Gart man Gewürze und Kräuter im Folienbeutel mit, entwickeln sie dort einen viel stärkeren Geschmack als in einer Pfanne oder in einem Topf. Gerade für Sous-vide-Anfänger gilt daher: am Anfang eher defensiv würzen. Vorsicht gilt auch bei bestimmten Zutaten. Zwiebeln und Knoblauch, die bei so vielen Gerichten selbstverständlich dazugehören, entwickeln Sous-vide gegart einen bitteren Geschmack. Stattdessen kann man sich mit Knoblauchgranulat oder getrockneten Knoblauchscheiben behelfen. Kalt gepresstes Olivenöl wird manchmal ebenfalls bitter und kann zudem metallische Aromen entwickeln. Butter oder ein neutrales Öl sind da die bessere Wahl. Wer nicht auf sein geliebtes Olivenöl verzichten will, kann es vor dem Einsatz allerdings confieren. Dazu muss das Olivenöl in einem Topf im vorgeheizten Ofen 15 Minuten lang auf 90 °C erhitzt werden. Wer mag, kann es dabei mit Pfeffer, Rosmarin oder anderen Gewürzen und Kräutern versetzen. Das so behandelte Öl kann normal im Kühlschrank gelagert werden und bleibt auch beim Sous-vide-Garen geschmacksstabil. Knoblauch lässt sich ebenfalls bereits in das Öl einarbeiten, ohne dass die Aromen beim Sous-vide-Garen bitter werden.

Generell spart man mit der Sous-vide-Technik keine Zeit. Das Garen im Wasserbad dauert aufgrund der niedrigen Temperatur meist lange. Ein Steak braucht zum Beispiel mindestens 90 Minuten. Es gibt sogar Rezepte mit Garzeiten von bis zu 72 Stunden, für die man den nötigen Fanatismus mitbringen sollte. Der Nachteil des Zeitaufwandes lässt sich allerdings auch in einen Vorteil umkehren. Sous-vide-Lebensmittel lassen sich nach dem Garen ohne Geschmacksverlust für Monate einfrieren oder problemlos für einige Tage im Kühlschrank lagern. Vorausgesetzt, das Gargut wird nach dem Garen sofort



im Eiswasser heruntergekühlt. Dieses sogenannte Chillen ist nötig, da bei den niedrigen Gartemperaturen meist nicht alle Keime abgetötet werden. Hygiene sollte eigentlich in jeder Küche eine Selbstverständlichkeit sein. Beim Sous-vide-Garen aber ist sie Pflicht. Um das gechillte Gargut zu verarbeiten, muss es später nur wieder im Wasserbad regenerieren. Neben der Hygiene ist auch die Qualität der Zutaten beim Sous-vide-Garen enorm wichtig. Das Verfahren potenziert jegliche Aromen, auch unerwünschte und schlechte.

Wer mit diesem Verfahren kocht, sollte zudem an die Müllproblematik denken. Mittlerweile gibt es zum Glück Vakuumbbeutel mit Zippverschlüssen, die spülmaschinenfest sind und sich wiederverwenden lassen.

## Welche Sous-vide-Ausrüstung ist die richtige?

Um Sous-vide zu kochen, benötigt man ein Vakuumiergerät und einen Thermalisierer. Worauf ist bei der Auswahl zu achten? Bei den Vakuumiergeräten unterscheidet man zwischen Balken- und Kammervakuumierern. Balkenvakuumierer sind platzsparend und deutlich günstiger in der Anschaffung. Allerdings kommen die meisten nicht mit Flüssigkeiten klar. Wer das Sous-vide-Garen wirklich ausreizen will, sollte daher auf einen Balkenvakuumierer mit Flüssigkeitsabschneider setzen oder sich gleich für einen Kammervakuumierer entscheiden. Die kleinen Kästen nehmen zwar mehr Platz weg, kommen aber ohne Probleme mit Marinaden, Ölen oder Kokosmilch zurecht. Doch selbst beim Einsatz von Flüssigkeiten kann man sich behelfen und den einfachen Balkenvakuumierer austricksen, indem man die Flüssigkeiten anfriert, bevor man sie in den Beutel gibt. Statt Tomatensauce kann man ein paar Tomatenscheiben, statt Zitronensaft eine Zitronenscheibe mit in den Beutel geben. Teures Gerät ist keine zwingende Voraussetzung für das Sous-vide-Garen.

Auch beim Thermalisierer herrscht die Qual der Wahl. Es gibt kleine Sous-vide-Sticks, die man einfach in einen Kochtopf hängt. Der Stick, eigentlich ein Thermostat, hält das eingefüllte Wasser auf Temperatur und wälzt es gleichzeitig um, damit die Temperatur im Topf wirklich überall gleich ist. Einfache Sous-vide-Garer in Beckenform sind bereits ab 100 Euro zu haben. Profis bevorzugen Komplettsysteme mit zwei getrennten Wasserbädern. So lassen sich Beilagen und Hauptgerichte, die meist unterschiedliche Temperaturen benötigen, gleichzeitig zubereiten. Timer- und Warmhaltefunktionen sind bei neueren Geräten eine Selbstverständlichkeit. Wer einen Dampfgarer in der Küche hat, kann mit diesem ebenfalls mit der Sous-vide-Methode experimentieren. Dazu wählt man einfach die entsprechende Temperatur, gibt den Vakuumbbeutel in den Dampfgarer und wartet die Garzeit ab.

Um das Sous-vide-Verfahren ranken sich zahlreiche Mythen. Wahrscheinlich kennt jeder die Geschichte vom Fisch, der in Folie eingehüllt in einer Spül-

maschine gegart wird. Diese Methode funktioniert tatsächlich und bildet mit anderen Mitteln das Sous-vide-Verfahren nach. Wer vor der Anschaffung von Profigeräten erst mal schauen möchte, ob diese Kochtechnik überhaupt etwas für ihn ist, kann sich in der Tat mit Frischhaltefolie und einem Wasserbad im Ofen behelfen. Das ist zwar nicht ganz temperaturstabil, aber zum Ausprobieren des Verfahrens vollkommen ausreichend. Im Internet kursieren sogar Anleitungen, wie man sein Steak auf dem Weg zum Grill in einer mit heißem Wasser gefüllten Kühlbox Sous-vide vorgaren kann. Wer Lust am Experimentieren hat, kann auch das gerne ausprobieren. Spülmaschine und Kühlbox zeigen auf jeden Fall, dass das Sous-vide-Garen kein technologisches Hexenwerk ist.

## Sous-vide – die richtige Gartemperatur und Garzeit finden

Selbst Laien können mit der Sous-vide-Methode ohne Probleme mit perfekten Garpunkten arbeiten. Um die richtige Garzeit und -temperatur zu finden, sind lediglich ein paar Dinge zu beachten. Fisch benötigt Temperaturen um die 50 °C. Je dicker der Fisch, desto länger braucht er. Das gilt auch für Fleisch. Garzeit und -temperatur hängen außerdem davon ab, ob Rind, Schwein oder Geflügel ins Wasserbad kommen und welche Garstufe – rare, medium, well done – gewünscht ist. Hier arbeitet man in einem Temperaturbereich von 49 bis 70 °C. Geflügel wird bei etwas höheren Temperaturen ab 60 °C zubereitet, ebenso wie zähe Fleischstücke. Diese werden durch die konsequente Umwandlung von Kollagen (Bindegewebe) in Gelatine geschmeidig. Dafür benötigt man besonders lange Garzeiten und etwas höhere Gartemperaturen ab 62 °C. Die Dicke des Fleisches spielt bei der Berechnung der Garzeit ebenfalls eine Rolle. Sous-vide zubereitetes Gemüse muss mit deutlich höheren Temperaturen gegart werden als Fisch und Fleisch. 85 °C sind notwendig, um die Zellstrukturen aufzubrechen. Obst braucht dagegen Temperaturen zwischen 65 und 85 °C, je nachdem ob es sich um weiche Beeren oder Hartobst wie zum Beispiel Äpfel handelt.

Die folgenden Tabellen helfen Ihnen, für jedes Gargut schnell die richtige Gartemperatur und -zeit zu finden. Sie sind allerdings nur Richtlinien. Wie alle anderen Techniken sind auch für das Sous-vide-Garen Erfahrung und ein bisschen Gefühl nötig. Experimentieren Sie ruhig ein wenig mit den Temperaturen und finden Sie den Garpunkt, der Ihnen persönlich am besten gefällt. Geschmacklich kommen Sie mit der Sous-vide-Technik ohnehin sicher ans Ziel. Die Garzeiten in den Rezepten beziehen sich – falls nicht explizit anders erwähnt – auf einen Garpunkt, der zwischen medium rare und medium liegt.

**Rindersteak, 3–4 cm dick**

z. B. Filet, Entrecôte oder Roastbeef

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	49 °C	1,5–3 Std.
medium rare	54 °C	1,5–3 Std.
medium	59 °C	1,5–3 Std.
well-done	67 °C	1,5–3 Std.

**Rinderbraten/Tafelspitz**

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	56 °C	7–14 Std.
medium rare	60 °C	6–12 Std.
well-done	70 °C	5–10 Std.

**Rinderschmorbraten**

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	24 Std.
medium rare	65 °C	16 Std.
well-done	85 °C	8 Std.

**Schweinesteak**

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	1–2 Std.
medium rare	62 °C	60–100 Min.
well-done	70 °C	1–1,5 Std.

**Schweinebraten**

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	58 °C	3–5 Std.
medium rare	62 °C	3–4 Std.
well-done	70 °C	3–3,5 Std.

**Schweinebauch**

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare	62 °C	16–24 Std.
medium rare	68 °C	12–14 Std.
well-done	85 °C	8–16 Std.

**Geflügel, hell**

z. B. Hähnchen oder Pute

Gargrad	Temperatur	Garzeit
sehr zart	60 °C	2–3 Std.
zart und saftig	64 °C	1–2 Std.
well-done	75 °C	1–1,5 Std.

**Geflügel, dunkel**

z. B. Ente oder Fasan

Gargrad	Temperatur	Garzeit
zart	65 °C	1,5–4 Std.
Fleisch löst sich vom Knochen	75 °C	1,5–3 Std.

## Fisch

z. B. Lachs, Thunfisch, Wolfsbarsch

Gargrad	Temperatur	Garzeit
rare (glasig)	40 °C	20–40 Min.
medium rare (saftig, zart)	50 °C	20–40 Min.
well-done	60 °C	20–40 Min.

## Gemüse

Gargut	Temperatur	Garzeit
Champignons	85 °C	20 Min.
Fenchel	85 °C	40 Min.
Karotten	85 °C	45 Min.
Rote Bete	85 °C	50 Min.
Spargel	85 °C	25 Min.
Kürbis	85 °C	30 Min.
Kartoffeln	85 °C	60 Min.

## Obst

Gargut	Temperatur	Garzeit
Weichobst (z. B. Beeren)	60 °C	20–90 Min.
Hartobst (z. B. Birnen, Äpfel)	68 °C	100–150 Min.

Um aus Obst Püree zuzubereiten, sollte man grundsätzlich mit Temperaturen von 85 °C und Garzeiten zwischen einer und drei Stunden arbeiten.

Fazit: Vor allem die hohen Gartemperaturen von Gemüse bringen ein Problem mit sich. Denn wer sein Essen komplett Sous-vidé kochen möchte und nur einen Sous-vidé-Garer zur Verfügung hat, kommt um mehrere Arbeitsgänge nicht herum. Fleisch und Gemüsebeilage lassen sich aufgrund der unterschiedlichen Gartemperaturen nicht im gleichen Wasserbad zubereiten. Wird Sous-vidé-Gegartes jedoch nicht sofort weiterverarbeitet, ist es notwendig, die Speisen nach dem Garen sofort herunterzukühlen (chillen) und später, wenn sie tatsächlich verwendet werden, noch einmal zu erwärmen (regenerieren). Und so funktioniert es:

## Chillen und Regenerieren

Beim sogenannten Chillen wird das Gargut in einem Eiswasserbad auf 5 °C heruntergekühlt, um sicherzustellen, dass sich eventuell noch vorhandene Keime nicht weiter vermehren. Das Eiswasserbad sollte dabei zur Hälfte aus Eiswürfeln bestehen und das Gargut vollständig umschließen. Wie lange das Gargut braucht, um abzukühlen, hängt von seiner Dicke ab und davon, wie warm es gegart wurde. Die folgenden Zeiten dienen Ihnen für Fisch, Fleisch und Gemüse als Richtlinie:

Dicke des Gargutes in mm	Fisch, 55 °C	Fleisch, 60 °C	Gemüse, 85 °C
5	1 Min.	1 Min.	1 Min.
10	4 Min.	4 Min.	6 Min.
15	10 Min.	10 Min.	12 Min.
20	17 Min.	18 Min.	22 Min.
25	27 Min.	28 Min.	33 Min.
30	38 Min.	40 Min.	45 Min.
35	52 Min.	54 Min.	63 Min.
40	1 Std. 7 Min.	1 Std. 10 Min.	1 Std. 20 Min.
50	1 Std. 45 Min.	1 Std. 50 Min.	2 Std. 4 Min.

Hat man sein Gargut abgekühlt, lässt es sich nun einfrieren oder für einige Tage in der Kühlung lagern, wobei die Lagerfähigkeit und -temperatur wie folgt zusammenhängen:

Lagertemperatur	Lagerfähigkeit
< 2,5 °C	bis 90 Tage
< 3,3 °C	bis 30 Tage
< 5 °C	bis 10 Tage
< 7 °C	bis 5 Tage

Will man das gekühlte Gargut nun weiterverarbeiten, muss es erneut ins Wasserbad und dort regeneriert werden. Die Temperatur sollte dabei immer unter der ursprünglichen Gartemperatur liegen. Folgende Tabellen dienen Ihnen als Richtlinie dafür, wie lange das gekühlte Gargut braucht, bis es serviert oder angebraten werden kann:

### Garzeiten zum Regenerieren von Gargut ab 3 °C

Dicke in mm	Fisch, 44 °C	Fleisch, 52 °C	Gemüse, 61 °C
5	2 Min.	2 Min.	2 Min.
10	7 Min.	8 Min.	8 Min.
15	17 Min.	17 Min.	18 Min.
20	30 Min.	31 Min.	32 Min.
25	46 Min.	48 Min.	49 Min.
30	1 Std. 6 Min.	1 Std. 9 Min.	1 Std. 11 Min.
35	1 Std. 30 Min.	1 Std. 33 Min.	1 Std. 36 Min.
40	1 Std. 57 Min.	2 Std. 2 Min.	2 Std. 6 Min.
50	3 Std. 2 Min.	3 Std. 10 Min.	3 Std. 16 Min.

**Garzeiten zum Regenerieren von tiefgefrorenem Gargut (ab -18 °C)**

Dicke in mm	Fisch, 44 °C	Fleisch, 52 °C	Gemüse, 61 °C
5	2 Min.	2 Min.	2 Min.
10	9 Min.	9 Min.	9 Min.
15	21 Min.	21 Min.	21 Min.
20	37 Min.	37 Min.	38 Min.
25	58 Min.	58 Min.	58 Min.
30	1 Std. 23 Min.	1 Std. 23 Min.	1 Std. 24 Min.
35	1 Std. 52 Min.	1 Std. 53 Min.	1 Std. 54 Min.
40	2 Std. 27 Min.	2 Std. 28 Min.	2 Std. 29 Min.
50	3 Std. 48 Min.	3 Std. 51 Min.	3 Std. 53 Min.

Man sieht, dass das Chillen und Regenerieren eigentlich nur bei kleineren Stücken Fisch oder Fleisch Sinn macht. Großes Gargut braucht schlicht zu lange, um zu regenerieren, und könnte in der Zeit meist auch frisch zubereitet werden.

Für ein komplett Sous-vide gegartes Menü nebst Beilagen ist aufgrund der unterschiedlichen Garzeiten sowie dem Chillen und Regenerieren ein enormer logistischer Aufwand nötig. In der Tat ist auch der Geschmack einer mit diesem Verfahren gegarten Karotte unglaublich und in diesem Kochbuch finden sich auch Rezepte für Sous-vide-gegarnte Beilagen aus Obst und Gemüse. Persönlich tendiere ich jedoch dazu, Beilagen zu Fisch und Fleisch traditionell zuzubereiten. Varianten und Hinweise dazu finden sich ebenfalls in den Rezepten. Und ein Sous-vide gegarter Spargel macht mich eben auch ohne Steak glücklich. Aber jetzt wird endlich gekocht!

Die Rezepte im Folgenden sind unterteilt in die Kategorien:

- Fleisch
- Fisch
- Gemüse
- Rund ums Ei
- Suppen
- Obst

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

# FLEISCH



© des Titels »Sous Vide« (ISBN 978-3-7423-0352-3)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Schweinefilet

Ergibt: 2 Portionen | Zubereitung: 2 Std.

Nährwerte (pro Portion): 342 kcal, KH: 0 g, E: 55 g, F: 13 g

## Zutaten:

500 g Schweinefilet  
1 Zweig Estragon  
1 Msp. Kreuzkümmel  
1 Msp. Chilipulver  
1 Msp. Kümmel  
2 EL Butter  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer

## So wird's gemacht:

1. Sous-vide-Garer auf 60 °C temperieren.
2. Estragonzweig waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Schweinefilet von Sehnen befreien – falls vorhanden. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend von allen Seiten mit den Gewürzen und dem Estragon einreiben.
4. Das Fleisch zusammen mit 1 EL Butter in einen Vakuumbbeutel füllen und vakuumieren. Ins Wasserbad geben und dort 90 Minuten lang garen.
5. Fleisch aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen warm halten.
6. Die Sauce aus dem Vakuumbbeutel mitsamt den Gewürzen in die Pfanne geben. Die restliche Butter hinzugeben. Alles kurz einkochen lassen und über das Filet geben.

*Als Beilage passt Ofengemüse oder ein Krautsalat.*

*(Foto siehe Seite 23)*