

**Das zarteste Fleisch der Welt:**

## **Entrecôte Sous-Vide mit Kräuter-Kartoffeln**

(sous-vide heisst auf Französisch  
„vakuumdicht“)



Entrecôte am ganzen Stück  
(oder Filet)  
Neue Kartoffeln  
Rucola  
frischer Basilikum, Rosmarin, Petersilie  
geschälte Mandeln  
Knoblauch  
Sonnenblumen- oder Rapsöl

im Original vakuumverpackten Plastikbeutel  
lassen (Etikette kann entfernt werden)  
schälen und vierteln

Blättchen oder Stäbchen

**Das Entrecôte** in einem Wasserbad bei ca. **55 Grad für 3-5 Stunden** garen lassen. (Nähere Infos siehe unten)

Danach das Fleisch aus dem Beutel nehmen und in der Pfanne jede Seite kurz anbraten (ca. 1 min). Mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Rosmarin würzen.

Für die **Kräuter-Kartoffeln**: Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch grob hacken. Kräuterblätter von den Stielen zupfen und verlesen. Mandeln, Knoblauch, Kräuter und Öl in einem hohen schmalen Gefäß mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Essig und Salz abschmecken. Die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen. Danach das Wasser abgiessen und die Kartoffeln in der Pfanne ausdämpfen lassen. Mit der Hälfte des Kräuter-Mix vermischen.

Für die **Kräuterbutter**, kann als Basis die andere Hälfte des Kräuter-Mix von oben (jedoch ohne Essig) verwendet werden. Den Kräuter-Mix zusätzlich mit Streusalz und Thymian abschmecken und mit etwas Butter vermischen.

*Tipp: Teller vorwärmen. Ein paar Zweige Rosmarin können zeitgleich mit dem Fleisch knusprig angebraten werden und als Dekoration auf dem Fleisch serviert werden.*



Infos zum Sous-vide Verfahren: Das Fleisch kann mit diesem Verfahren praktisch nicht zu lange gegart werden, jedoch sollte die Temperatur nicht mehr als 58 Grad betragen für die Gar-Stufe „Medium“ (unbedingt einen Thermometer für die Wassertemperatur verwenden). Durch diese lange Garzeit, wird die Fleisch-Kerntemperatur der Wassertemperatur entsprechen. Falls kein professionelles Dampfbad-Gerät zu Verfügung steht, kann ein solches mit zwei Pfannen gebastelt werden (siehe Bild). In der unteren Pfanne etwas Wasser einfüllen. Für die obere Pfanne ein Siebeinsatz verwenden und mit genug Wasser füllen, so dass das Fleisch vollständig bedeckt ist.

Bon appétit !



Nicole und Gery