

RINDERFILET SOUS-VIDE MIT ROTEN LINSEN

RINDERFILET SOUS-VIDE MIT ROTEN LINSEN

Es ist mal wieder an der Zeit für ein sous-vidé Rezept. Nachdem es bisher in erster Linie Fisch sous-vidé gab war es an der Zeit für ein Fleischrezept. Ein wunderbares Stück Rindfleisch, zart gegart und dann kurz angebraten um ihm ein paar Röstaromen zu geben. Dazu rote Linsen mit etwas Paprika und Zwiebeln, in Butter geschwenkt. Bessere Hälfte hat sich dazu noch etwas Salat gewünscht, der hat auch gut gepasst – ich hätte ihn allerdings nicht unbedingt gebraucht. Auf jeden Fall ein tolles Abendessen – ich muss einfach mehr sous-vidé kochen.



Zutaten für 2 Personen:

450g Rinderfilet

2 Knoblauchzehen

1 Frühlingszwiebel

etwas Olivenöl

Pfeffer & Salz

Für die Linsen:

1 Tasse rote Linsen

1 rote Paprika

50g Butter

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

1-2 EL dunkler Balsamico

Für den Salat:

etwas Rucola

1 Hand voll Cocktailtomaten

Pfeffer & Salz

Essig & Öl

Zubereitung:

Den Knoblauch in Scheiben und die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Das Fleisch rundum mit Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Alles zusammen in den sous-vide Beutel geben, vakuumieren und versiegeln.



Den Backofen im sous-vide Program (oder ein anderes sous-vide Gerät) auf 60°C aufheizen und das Fleisch in den Ofen legen. Dort darf es zwei Stunden verweilen.

Gegen Ende der Zeit die Linsen mit 3 Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und 10 Minuten weich kochen. Die Schalotte, die Paprika und den Knoblauch klein würfeln und in etwas Butter farblos anschwitzen.



Die Linsen und das Gemüse in den Topf geben und in etwas Butter schwenken. Mit Pfeffer, Salz und Balsamico Essig abschmecken.



Kurz den Salat zusammen mixen. Das Fleisch aus dem Ofen holen...



... den Beutel öffnen und das Filet in der Pfanne rundherum kurz scharf anbraten. Dann kann das zarte Rinderfilet in dünne Scheiben aufgeschnitten werden. Es ist wirklich unglaublich saftig und zart.



Das Filet mit den roten Linsen und etwas Salat anrichten.

Genießt es – es schmeckt toll!

