

KÄNGURU SOUS VIDE MIT AVOCADOSALAT

KÄNGURU SOUS VIDE MIT AVOCADOSALAT

Wenn man so etwas Feines wie Känguru Steaks ergattert, dann überlegt man sich ganz genau was man daraus Schönes zaubert. Ich habe mich nach langem hin und her für diese Variante vom Känguru sous vide entschieden. Känguru ist einfach ausgesprochen lecker – zartes, dunkles Fleisch mit einem ganz köstlichen, leichtem Wild-Aroma. Als Beilage wollte ich eigentlich meinen Tomatensalat mit schwarzem Knoblauch und Oregano machen, der ist nämlich schön kräftig. Dann habe ich mich aber vom **Bloody Mary Steak** bei Foodina inspirieren lassen und das Ganze um Avocado und ein Bloody Mary Dressing erweitert. Eine tolle Kombination mit einem schönen Stück Fleisch!



Zutaten für 2 Personen:

2 (Rump-) Steaks vom Känguru – ca. 500g

(hier 4 Steaks, von denen 2 für den nächsten Tag vorbereitet wurden)

Olivenöl

1/2 Zitrone

Pfeffer & Salz

2 Zweige Oregano

Für die Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln

Olivenöl

Pfeffer & Salz

Für den Salat:

200g Cocktailtomaten

1 Avocado

3 schwarze Knoblauchzehen

3 Zweige Oregano

1 kleine rote Zwiebel

1 EL gutes Olivenöl

Pfeffer & Salz

Für das Bloody Mary Dressing:

200ml Tomatensaft

Tabasco Chipotle, hier 2 TL (je nach Geschmack)

2 TL Selleriesalz

1/2 Zitrone

2 TL Worcestershire Sauce

etwas Pfeffer

Zubereitung:

Die Känguru Steaks rundum mit Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die halbe Zitrone in dünne Scheiben aufschneiden und Steaks, Zitrone und Oregano in den sous vide Beutel geben. Vakuumieren, versiegeln, fertig.



Den Beutel in den Ofen legen und im sous vide Programm auf 60°C heizen. Dort darf sich das Känguru für die nächsten 2 Stunden vergnügen, wobei ich die Hitze nach knapp 1,5 Stunden auf 55°C reduziere.

In etwa zu dieser Zeit schneide ich die Kartoffeln in Spalten, beträufel sie mit Öl, würze sie mit Salz und Pfeffer und schiebe sie bei 200°C in den (zweiten) Backofen. Ihr könnt alternativ auch ein leckeres Kartoffelpüree dazu machen.

Für den Salat wird die Zwiebel sehr fein gewürfelt, die Tomaten und die Avocado werden in etwas größere Stücken zerteilt. Den schwarzen Knoblauch mit etwas Olivenöl im Mörser zerstoßen und dazu geben. Den Oregano fein hacken und alles mit Pfeffer und Salz leicht würzen. Für das Bloody MArY Dressing alle Zutaten verrühren und den Salat damit anmachen. Abschmecken und kurz beiseite stellen.



Das Fleisch aus dem Ofen holen und aus dem sous vide Beutel befreien.



In der Steakpfanne etwas Öl erhitzen und die Känguru Steaks von allen Seiten kurz und scharf

anbraten.



Eine Minute ruhen lassen, aufschneiden...



und zusammen mit den Kartoffelspalten und dem Salat auf zwei Tellern anrichten. Etwas Bloody Mary Dressing darüber geben und den Rest in einem extra Schälchen mit auf den Tisch stellen.

Unglaublich zart!



LAMMKRONE SOUS VIDE MIT ZUCKERSCHOTEN

LAMMKRONE SOUS VIDE MIT ZUCKERSCHOTEN

Als Hauptgang in meinem Valentinstags Menü sollte es zartes Fleisch geben. Am liebsten sous vide gegart. Rinderfilet hatten wir ja gerade erst, also habe ich mich an der Fleischtheke inspirieren lassen. Da hat mich die Lammkrone einfach angelacht und schon hatte ich meinen Hauptgang vor Augen: Lammkrone sous vide mit Zuckerschoten, Kartoffelchen und einer fruchtigen Sauce!



Zutaten für 2 Personen:

Lammkrone mit 5 Rippen, ca. 250g

2 Schalotten

etwas Petersilie

Olivener Öl

Pfeffer & Salz

6 kleine Kartoffeln, hier Drillinge

150g Zuckerschoten

Für die Sauce:

2 EL wilder Rudolph oder Preiselbeeren aus dem Glas

200ml trockener Rotwein

Zubereitung:

Die Lammkrone rundum mit Öl einreiben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Schalotte fein aufschneiden und die Petersilie etwas „anstampfen“. Alles zusammen in den sous vide Beutel geben, vakuumieren und versiegeln.



Das Lamm wandert für 2 Stunden im sous vide Modus in den Backofen, die erste Stunde bei 50°C, dann erhöhe ich die Temperatur auf 60°C.

Gegen Ende der Zeit die Kartoffeln in kaltes Salzwasser legen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Das Lamm aus dem Ofen holen.



Für die Zuckerschoten wenig Salzwasser aufkochen und die Schoten für 2-3 Minuten blanchieren. Den Beutel öffnen und das Fleisch rundum mit wenig Öl kurz und scharf in der Pfanne anbraten.



Beiseite legen, den Rotwein mit der Marmelade (danke liebe Katrin für diese schöne Weihnachtswichtel-Leckerei) aufkochen, verrühren und dick einreduzieren lassen. Das dauert nur 2-3 Minuten.



Das Fleisch aufschneiden, die Kartoffeln und die Zuckerschoten abgießen und alles zusammen auf dem Teller anrichten. Ein paar Saucenkleckse daneben platzieren und sofort servieren damit das Fleisch nicht kalt wird. Bedenkt, dass es ja schon im Ofen nur 60°C hatte und danach nur kurz angebraten wurde.

Wir wechseln zum Hauptgang vom Champagner auf unseren liebsten Rotwein, einen südafrikanischen Pinotage.

Das Fleisch ist wunderbar rosa und butterzart. Dazu die Zuckerschoten – ein Gedicht.

Lasst es euch schmecken!



Als Abschluss zum Menü gab es dann das Dessert – das Mozartkugel Eis habe ich euch ja bereits

vorgestellt.

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!



WALLER ORANGE-OREGANO SOUS VIDE

WALLER ORANGE-OREGANO SOUS VIDE

Mein letztes Stück vom Ahrenhorster Edelwaller hat nun auch seine Bestimmung gefunden – sous vide zubereitet mit Orange und frischem Oregano, unglaublich zart und der Fisch hat die feine Orangenote wunderbar angenommen. Dazu etwas Reis und eine sahnige Sauce mit frischen Tomaten. Perfekt leichte Sommerküche! Und wer kein sous-vide Gerät hat kann den Fisch einfach in einem Päckchen mit Alufolie bei 80°C ein paar Minuten kürzer in den Ofen schieben.



Zutaten für 2 Personen:

200g Waller (hier Ahrenhorster Edelwaller)

1 Orange

3 Zweige Oregano

Pfeffer & Salz

etwas Olivenöl

120g Yasmin Reis

200ml Weißwein

50g Schlagsahne

1 kleine Zwiebel

3-4 mittelgroße Tomaten

Zubereitung:

Ich bereite den Fisch am Vorabend vor, damit er über Nacht etwas ziehen kann. Dafür wird er mit etwas Öl eingerieben, ganz leicht gesalzen und mit dünn aufgeschnittener Orange und etwas Zwiebel belegt. Zwei Zweige Oregano dazu geben und das Ganze im Vakuumbbeutel verschweißen.



Am nächsten Tag wandert der Waller für 35 Minuten bei 60°C im sous vide Programm in den Ofen. Alternativ wie gesagt bei 80°C und etwas kürzer in den Backofen schieben.

Den Reis in Salzwasser nach Packungshinweis kochen.

Die restliche Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl farblos anschwitzen. Den restlichen Oregano fein hacken und dazu geben.



Mit Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Dann die Sahne einrühren und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Erst 3-4 Minuten bevor der Fisch fertig ist kommen die grob gewürfelten Tomaten und der Saft aus der Orange dazu.



Den Waller aus dem Beutel holen...



Das Filet längst halbieren und mit Reis und Sauce anrichten. Die Sauce gebe ich nicht direkt über den Fisch, so schmeckt man das Orangenaroma besser heraus.

Super zart und sehr lecker. Die Tomaten hätte man in der Sauce vielleicht nicht unbedingt gebraucht, aber sie haben so einen schönen Farbakzent gesetzt... und Bessere Hälfte fand sie gut.

Viel Spaß beim Genießen!



THAI-LACHS SOUS VIDE MIT GRÜNEM KOKOS-CURRY

THAI-LACHS SOUS VIDE MIT GRÜNEM KOKOS-CURRY

Bei Zorra gab es grünes Curry und da habe ich auch wieder Lust bekommen. Für Hähnchen kann ich mich diesmal nicht begeistern, ich mache ein Lachsfilet sous-vidé dazu. Das hat vor einiger Zeit schon mit dem Viktoriasebarsch wunderbar funktioniert, das wird auch diesmal passen. Dazu ein Reismix, Kokosmilch mit grüner Curry-Paste und als Gemüseinlage gibt es bei mir Baby-Mais und junge Spinatblätter. Das Bessere Hälfte den Fisch mag war klar, aber auch die Kokos-Curry Sauce hat ihm gut geschmeckt. Beim Abschmecken musste er etwas helfen, ich habe vorab von der grünen Currypaste genascht (sehr lecker) und hatte leider kein Schärfeempfinden mehr. Da ich Schärfe aber gewohnt bin und liebe hat das den Spaß am Essen nicht geschmälert.



Zutaten für 2 Personen:

2 Schwanzstücken vom Lachsfilet (je ca. 150-180g)

1 langen oder 2 kurze Stängel Zitronengras

1 Daumen großes Stück Galgant

1 kleine, scharfe, rote Chili

1/2 Bund Koriander

2+1 EL Zitronengrasöl

Pfeffer & Salz

120g Reis

400 ml Kokosmilch (1 Dose)

1 guter TL grüne Thai-Currypaste

4 Baby-Maiskolben

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

2-3 Hand voll junge Spinatblätter

Zubereitung:

Zuerst wird der Lachs „ofenfertig“ gemacht. Ich reibe die Lachsfilets mit je 1 EL Zitronengrasöl ein und würze sie mit Pfeffer und Salz. Die Zitronengrasstängel werden längst geviertelt und mit dem Lachs in den sous-vide Beutel gegeben. Den Galgant und die Chili in dünne Scheiben schneiden, den Koriander fein hacken und alle drei dazu geben. Mit der Vakuumaschine verschließen. Wer das Ganze nicht sous-vide machen möchte kann den Lachs auch in eine Auflaufform legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei maximal 80°C und unter regelmäßiger Sichtkontrolle garen. Zurück aber zum sous-vide, ich füttere den Ofen mit Wasser und stelle ihn auf 25 Minuten bei 60°C im sous-vide Program ein. Das Fischpäckchen in den Ofen legen, man sieht sich...



Einen Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis gar kochen. Für die Sauce schneide ich den restlichen Galgant in sehr feine Würfel und schwitze diese mit dem klein gehackten Knoblauch in wenig Zitronengrasöl an. Die Frühlingszwiebel in Ringe und den Baby-Mais in Scheiben schneiden und beides dazu geben. Dann röste ich noch kurz die grüne Thai-Currypaste in der Pfanne mit an.



Mit der Kokosmilch ablöschen und so lange rühren bis die Currypaste sich vollständig gelöst hat. Die Hitze etwas reduzieren und das Ganze leise köcheln lassen. Auf die letzte Minute gebe ich den Spinat dazu – der soll nur kurz zusammenfallen, das reicht mir. Mit etwas Salz abschmecken.



Endlich, endlich, endlich denke ich mal daran den Reis im Buddelförmchen anzurichten. Ich stehe einfach auf Reis der in Förmchen oder im Dessertring auf den Teller gebracht wird. In Thailand gab es immer diese Bananenblatt-Kegel, das hat mir sehr gut gefallen. Aber zurück zum Teller – ich mache Reis-Seesterne und öffne die sous-vide Beutel. Es duftet einfach wunderbar! Je ein Lachsfilet landet auf dem Teller und ich gebe die Kokos-Currysauce mit dem Spinat dazu.

Was soll ich sagen, wir hatten keine Reste!



LACHS „SOUS VIDE“ MIT ZIEGENKÄSE AUF BLÄTTERTEIG

Lachs „sous vide“ mit Ziegenkäse auf Blätterteig

Das ich dieses Rezept heute hier für euch kochen darf verdanke ich Zorra. Nicht nur, dass ich ihr 19. Türchen im kulinarischen Adventskalender befüllen kann, das Ganze hat seinen Ursprung im September...



Ein verregneter Tag im September – Bessere Hälfte und ich fahren zur IFA um uns, wie jedes Jahr, die Neuheiten anzuschauen. Diesmal haben wir aber noch ein anderes Ziel – wir wollen Zorra und Mel beim Kochduell anfeuern. Geplant, getan – und danach hat die Zorra uns ein bissl im AEG Bereich herumgeführt. Dann war es Liebe auf den ersten Blick! Der Multi-Dampfgarer mit Sous Vide Funktion. Die neue Küche ist eigentlich schon bis ins letzte Detail geplant – 2 Backöfen, ein extra breiter Ofen von SMEG und ein „normaler“ von AEG... jetzt wird nochmal am Schraubchen gedreht. Ich will diesen Sous-Vide Dampfgarer! Bessere Hälfte hat auf der IFA ein paar Lachs-Häppchen „sous vide“ probiert und ist geschmacklich dafür. Also werden alle Hebel in Bewegung gesetzt um dieses Upgrade in die Küche zu bekommen (als erstes wurde dafür die Einbaumikrowelle über Bord geworfen). Und es hat geklappt – ich bin stolzer Besitzer dieses zauberhaften Ofens! Und weil ich ihn der Zorra verdanke ist dies auch der passende Anlass um ihn einzuweihen. Hier das 19. Türchen – es lohnt sich übrigens beim Adventskalender vorbei zu schauen, wie jedes Jahr gibt es auch diesmal wieder viele tolle Preise zu gewinnen!



Zutaten für 9-12 Teilchen:

1 Lachsfilet (250-300g)

1 EL Dijon Senf

2 EL gutes Olivenöl

Salz und 1/2 TL Zitronenpfeffer

2 Knoblauchzehen

Für die Basis:

1 Rolle Blätterteig

3-4 EL englische Orangenmarmelade

3 rote und 3 gelbe Cocktailtomaten

9 TL Ziegenfrischkäse

1 TL getrockneter Dill

Pfeffer

Zubereitung:

Ich fange mit dem Lachs an. Um ihn „sous vide“ zu garen muss ich ihn zuerst im Vakuum verpacken. Mit all den leckeren Aromen die ich dazu geben möchte – das sind Knoblauch, Senf, Zitronenpfeffer, Salz und Olivenöl. Also vermixe ich Senf und Öl und würze das Ganze mit Zitronenpfeffer und Salz. Der Knoblauch wird geschält und in dünne Scheiben geschnitten. Die Haut vom Lachs lösen und ihn samt der Marinade in den sous-vide Beutel geben. Vakuumieren, verschweißen und den Ofen vorbereiten.



600 ml Wasser wünscht sich der Ofen für den sous-vide Prozess – die soll er bekommen. Sobald die Temperatur von 65°C erreicht ist lege ich den Fisch hinein. Durch den Wasserdampf ist er schnell nicht mehr zu sehen. Die nächsten 110 Minuten beschäftigt sich der Lachs alleine.



Nach 80 Minuten – also 30 Minuten vor Ende – begeben wir uns wieder in die Küche. Wir brauchen ja noch einen Träger für den Lachs. Die Blätterteigteilchen sind (man glaubt es kaum) von Tim

Mälzer inspiriert. Der nimmt Pflaumenmus anstelle von Marmelade und Oregano statt Dill. So passt es aber besser zum Fisch! Was an den Teilchen eigentlich so genial ist ist aber die Technik den Blätterteig einzuschneiden...

Ich schneide den Teig in 12 gleichgroße Teile - 9 davon werden zu dieser Vorspeise verzaubert. Jedes Blätterteigquadrat schneide ich am Rand einmal ringsherum 1cm breit und nur so tief, dass der Rand nicht abgeschnitten ist, ein. In der Mitte bestreiche ich das Teilchen mit Marmelade.



Seht ihr was ich meine?



Den Ziegenfrischkäse vermenge ich mit dem Dill und etwas Pfeffer, dann kommt 1 TL Ziegenkäse auf jedes Teilchen. Die Tomatchen vierteln und je ein rotes und ein gelbes Stück Tomate zum Frischkäse geben.



Den Rand mit etwas verquirltem Ei bestreichen.



Die Blätterteigteilchen wollen bei 200°C gebacken werden, also kommen sie in den zweiten Ofen. Der wurde bereits entsprechend vorgeheizt und nun wandert das Blech mit den Blätterteigteilchen für 12 Minuten hinein.



Klappe zu...



Man sieht schon nach einem kurzen Moment wie sich der Rand, und wirklich nur der Rand, hebt.



Zurück zum Fisch - der ist langsam fertig und will aus dem Vakuum befreit werden... aber einen Moment muss er noch warten.



Wenn die Blätterteigteilchen „2 Minuten vor fertig“ sind darf der Fisch wieder an die frische Luft. Es duftet fantastisch als ich den Beutel öffne. Den Fisch schneide ich in Streifen die ich dann nochmal halbiere...



So zart kann man ihn einfach nicht braten. Außerdem hat der Lachs die Aromen von Senf, Zitronenpfeffer und Knoblauch wunderbar aufgenommen.

Die Blätterteigteilchen aus dem Ofen holen. Die duften auch sehr lecker... überhaupt duftet es jetzt in der Küche...



Die Teilchen auf kleine Teller legen und den Lachs darauf anrichten.



Die Teilchen können als Vorspeise im Menü serviert werden oder auf dem Buffet stehen und „von der Hand“ gegessen werden.

Wie auch immer ihr euch entscheidet:

Lasst es euch schmecken!

