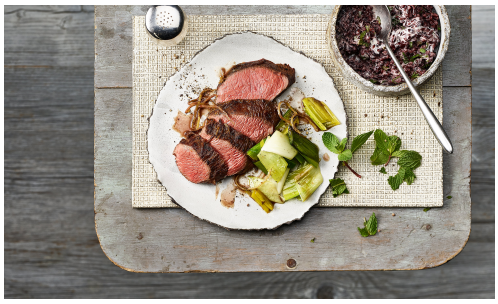
Petit Tender mit Zitrone sous-vide gegart

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

2	Petit Tender vom Schweizer Rind
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Bio-Zitronen
2 Stangen	Lauch
	Salz
100 g	Butter
240 g	schwarzer Vollkornreis (z.B. Riso Venere)
2	Schalotten
3 Zweige	Pfefferminze
2 EL	Crème fraîche

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

693	kcal
40 g	Eiweiss
51 g	Kohlenhydrate
36 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Auch kalt wärmstens empfohlen

Das sous-vide gegarte Petit Tender ist auch kalt ein Genuss. Beispielsweise in Tranchen geschnitten und mit einer Salsa verde serviert.

Zubereitung

1. Petit Tender kräftig mit Pfeffer würzen und in einen kochfesten Plastikbeutel geben. Zitronen heiss abwaschen, Schale mit einem Zestenschneider oder scharfen Messer ablösen, Saft auspressen. Beides zum Fleisch in den Beutel geben und vakuumieren.

2. Lauch waschen, in 4–5 cm breite Stücke schneiden und in einen separaten Beutel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Drittel der Butter dazugeben und ebenfalls vakuumieren.

3. Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 59 °C aufheizen. Beutel mit dem Petit Tender und dem Lauch hineingeben und zugedeckt 60 Minuten garen lassen.

4 In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung garen und danach in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Einen weiteren Drittel der Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Schalotten darin glasig dünsten, Reis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfefferminzblätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Crème fraîche darunterrühren.

5 Petit Tender aus dem Beutel nehmen und in der restlichen Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe rundherum 3 Minuten anbraten. Petit Tender portionieren und mit Lauch und Reis servieren. Nach Belieben salzen.