Rindsfilet mit Pfeffer sous-vide gegart

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Filetmedaillons vom Schweizer Rind à je ca. 180 g
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Butter, Zimmertemperatur
300 g	Fenchel
200 g	Stangensellerie
1	Bio-Orange
	Salz
1	Schalotte
1.5 dl	trockener Rotwein
2 Zweige	Peterli
2 Zweige	Zitronenthymian
300 g	Bandnudeln

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

890	kcal
51 g	Eiweiss
57 g	Kohlenhydrate
47 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Aussen mit Kruste, innen rosa

Wenn du die Filets nach dem Wasserbad anbraten möchtest, reduziere die Garzeit einfach um 5 Minuten. So bleibt das Fleisch innen trotzdem perfekt rosa.

Zubereitung

1. Medaillons kräftig mit Pfeffer würzen, mit je einem halben TL Butter belegt nebeneinander in einen kochfesten Plastikbeutel geben und vakuumieren.

2. Fenchel und Stangensellerie waschen, längs in sehr feine Streifen schneiden. Orange heiss abwaschen, Schale mit einem Zestenreisser oder Messer ablösen, Saft auspressen. Alles zusammen in einen weiteren Beutel geben, leicht salzen und vakuumieren.

3. Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 57 °C aufheizen. Beutel mit dem Fleisch und dem Gemüse in den Topf geben und 55 Minuten abgedeckt garen lassen.

4 In der Zwischenzeit Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Etwas Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren beinahe verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Restliche Butter, fein gehackter Peterli und abgezupfte Thymianblättchen zugeben und alles sorgfältig verrühren. Kalt stellen.

5 Bandnudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgiessen, warm stellen.

6 Rindsfiletmedaillons und Gemüse aus den Beuteln nehmen, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Rotweinbutter und den Bandnudeln servieren. Nach Belieben salzen.