Schweinsnierstück mit Kartoffelscheiben sous-vide gegart

Gesamtzeit: 1 h 40 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Plätzli vom Nierstück vom Schweizer Schwein à je ca. 180 g
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige	Thymian
600 g	Kartoffeln
	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Olivenöl
500 g	Wirz
1	Zwiebel
80 g	Butter
0.25 TL	Kümmel, ganz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

545	kcal
47 g	Eiweiss
23 g	Kohlenhydrate
28 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Ganz und gar

Du kannst das Schweinsnierstück auch am Stück sous-vide garen. In diesem Fall musst du die Garzeit auf 2 Stunden und 30 Minuten erhöhen, idealerweise bei 62 °C Wassertemperatur.

Zubereitung

1. Die Plätzli mit Pfeffer würzen und mit Thymian belegen. Nebeneinander in einen oder mehrere kochfeste Plastikbeutel geben und vakuumieren.

2. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Olivenöl gut mischen und ebenfalls in einen Beutel geben. Alles etwas flach streichen und vakuumieren.

3 Sous-vide-Stab in einem grossen Topf mit reichlich Wasser vorbereiten und auf 63 °C aufheizen. Beutel mit Fleisch und mit Kartoffeln hineingeben und geschlossen 70 Minuten garen lassen.

4 In der Zwischenzeit den Wirz waschen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

5 25 Minuten vor Ende der Garzeit die Hälfte der Butter in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Wirz zugeben und unter Rühren langsam braten lassen, bis er zart ist. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen. Warm halten.

6 Plätzli aus dem Beutel nehmen. Restliche Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Herausnehmen und warm halten. Kartoffeln aus dem Beutel nehmen, in dieselbe Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden 2–3 Minuten anbraten.

7 Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Nach Belieben salzen.