



SOUS VIDE RUMPSTEAK

Erstellt von [algarve](#)

Um ein perfektes Rumpsteak über traditionelle Methoden zu braten ist gar nicht mal so leicht - mit Sous Vide wird das Steak Rezept zum Kinderspiel.

Zutaten für 2 Portionen

2	Stk	Rumpsteak (Roastbeefstück) a 250g
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	Schuss	Öl für die Pfanne



Zubereitung

- 1** Beim Rumpsteak Rezept ist es wichtig vorab zu wissen wie man das Fleisch haben will. Daraus und der Fleischdicke ergeben sich auch die unterschiedlichen Garzeiten und Gartemperaturen - Angaben siehe weiter unten.
- 2** Die ideale dicke der Steaks sollte zwischen 2-3 cm liegen und es sollte eine schöne Marmorierung aufweisen. Zuerst das Fleisch waschen, trocken tupfen und danach jeweils ein Stück Fleisch in einer geeigneten Garfolie vakuumieren.
- 3** Nun die beiden Fleischstücke nebeneinander in das Sous Vide Geräte (oder auch Dampfgarer) geben und je nach gewünschtem Gargrad garen - hier ein paar Hilfen: Rare 47 Grad, Medium 55 Grad, Well Done 63 Grad für ca. 70 Minute. Je dicker das Fleisch desto länger muss es auch gegart werden - kleine Hilfe: 4 cm rund 120 Minuten, 5 cm 160 Minuten.
- 4** Nach dem Garvorgang das Fleisch herausnehmen, aus dem Beutel schneiden, dabei den Saft auffangen - dieser kann als Basis für eine Sauce dienen - das Fleisch etwas abtupfen, salzen und pfeffern, und in einer sehr heißen Pfanne mit einem Schuss Öl oder Butter auf beiden Seiten scharf anbraten - ca. 60-90 Sekunden auf jeder Seite.

Tipps zum Rezept

Dazu passen Bartkartoffeln und eine Knoblauchsauce.

Natürlich kann man die Steaks nach dem Garen auch auf den heißen Grill fertig grillen.