

Tafelspitz "sous vide"

Im Vakuumbbeutel bei Niedertemperatur gegart

Die Haut von der Oberseite des Tafelspitzes abziehen. Möhre, Zwiebel und Sellerie klein würfeln. Öl in Pfanne erhitzen und das Gemüse anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, diesen fast komplett reduzieren.

Den Tafelspitz mit etwas Öl einreiben, salzen (nicht zu üppig) und in einen Vakuumbbeutel geben. Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und im Beutel verteilen. Vakuumieren. Im Wasserbad bei 60 bis 65 °C 20 Stunden garen.

Danach aus dem Beutel nehmen, das Gemüse entfernen und den Tafelspitz aufschneiden.

Das Fleisch wird butterzart, aromatisch und behält eine gleichmäßige rosa Farbe. Schmeckt lecker mit Semmelkren, Grüner Soße (Grie Soß) oder auf Wurzelgemüse.

Die richtige Temperatur ist ein bisschen Geschmackssache. Ich gare ihn immer bei 64 °C. Je länger er drin bleibt, desto mehr geht die Struktur des Fleisches verloren. Noch einen Tag länger und er lässt sich mit der Zunge zerdrücken. Ich mag's etwas "knackiger".

Die Menge pro Portion ist schon eher üppig, es kann auch noch einer mehr mit essen.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 20 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: ca. 300



Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Tafelspitz

1 Möhre(n)

50 g Knollensellerie

1 kleine Zwiebel(n)

1 EL Öl

100 ml Weißwein

etwas Meersalz

6 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

Verfasser: gourmetfelix