

Schweine-Filet sous-vide

1 Schweinefilet (700 g)	250 ml Öl	2 Limetten, Schale, Saft
3 EL Honig	2 TL Dijon-Senf	2 TL gehackter Ingwer
3 TL gehackte Minze	Salz, Pfeffer	

Das Wasserbad auf 60°C (medium) vorwärmen.

Das ganze Schweinefilet vakuumieren. (Wenn nötig, ums Eck legen).

Den Vakuumbbeutel für 120 Minuten in das Wasserbad legen.

Die Teller vorwärmen.

Limettensaft und -schale, Honig, Senf und Ingwer in der Küchenmaschine mixen und dabei langsam das Öl hinzufügen.

In eine Schüssel geben und Minze hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Vakuumbbeutel aus dem Wasserbad nehmen und den Inhalt entnehmen.

Das Filet trocken tupfen und mit Öl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch scharf von allen Seiten auf dem Grill oder in einer Fleischpfanne auf jeder Seite 1 min. braten.

Das Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten, mit der zimmerwarmen Vinaigrette übergießen.

Tipp:

Das Schweinsfilet mit der Vinaigrette passt gut auf ein Salatbett aus gemischten grünen Salaten, Papaya, roten Zwiebeln oder in ein Sandwich.

NN am 18. Dezember 2024