

Schweine-Rücken sous vide

Für 4 Portionen

800 g Schweine-Rückenfleisch	2 Knoblauchzehen	3 EL Butter
1 Lorbeerblatt	Olivenöl	Pfeffer, Salz

Das Rückenstück parieren, mit etwas Olivenöl einreiben, mit Knoblauchscheiben und dem Lorbeerblatt belegen und vakuumieren.

Für 75 - 90 Minuten in ein 60° warmes Wasserbad geben.

Alternativ geht es auch im Dampfgarer.

Die Zeit ist von untergeordneter Bedeutung, da das Fleisch nicht wärmer als 60° werden kann. Lieber etwas länger drin lassen, wenn man unsicher ist.

Dann Schweinefleisch herausnehmen, Butter in einer heißen Pfanne aufschäumen lassen und das Fleisch kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufschneiden.

Dazu passt Risotto und gebratenes Gemüse (z. B. Spitzpaprika).

Das gegarte Fleisch ist superzart, leicht rosa und geschmacksintensiv.

NN am 14. Juli 2025