

PARTY-FILET DELUXE

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 2¼ Std.
Für 1 Vakuumbbeutel und ein
Vakuuiergerät

100g Dörraprikosen

2 EL Cognac

3 EL Tomaten-Tapenade

1 TL Paprika

8 Kalbsmedaillons
(je ca. 80g)

8 Tranchen Bratspeck

ca. 3l Wasser

2dl Vollrahm

1½ EL Ketchup

wenig Pfeffer

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

1. Aprikosen und Cognac mischen, zugedeckt ca. 2 Std. ziehen lassen.
2. Tapenade und Paprika mischen, Medaillons damit bestreichen, mit je einer Specktranche umwickeln. Medaillons und Aprikosen in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
3. Wasser in einer Pfanne auf 60 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben, ca. 45 Min. ziehen lassen.
4. Rahm steif schlagen, mit dem Ketchup verrühren, würzen, kühl stellen.
5. Medaillons und Aprikosen aus dem Beutel nehmen, Medaillons trocken tupfen, würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Medaillons rundum ca. 2 Min. braten. Aprikosen kurz mitbraten, mit dem Schlagrahm anrichten.

Profi-Tipps zu Sous-vide: siehe Seite 2.

Dazu passen: Bratkartoffeln, Reis.

Portion: 585kcal, F 39g, Kh 16g, E 39g



Party-Filet

Als 1977 Betty Bossi das Party-Filet-Rezept veröffentlichte, gab es einen regelrechten Run auf Schweinsfilets, und das Rezept wurde zu einem Riesenhit und blieb es bis heute. Aber auch ein Hitrezept geht mit der Zeit: Heute präsentieren wir Ihnen die Deluxe-Variante, mit Kalbsfilet und der Sous-vide-Technik zubereitet – ein zarter Traum, der dem Original den Podestplatz streitig macht.



Köstliches Kalb

Rezept Betty Bossi
Die neue Fleischküche / 2014
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

**Betty
Bossi**

SOUS-VIDE – GAREN IM VAKUUM

Bei dieser Zubereitungsart wird Fleisch unter Vakuum (frz. *sous-vide*) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte Fleischstücke. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen, das Fleisch wird aromatisch und zart.

Zubehör

Vakuuiergerät, 1–2 Vakuumbutel, Fleischthermometer.

Vorbereitung

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen (ca. 3 Liter). Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf ca. 60 Grad erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses je nach Rezept zwischen 60 und 64 Grad gehalten werden.

Zubereitung

Fleisch in den Vakuumbutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, je nach Rezept entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, evtl. kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

Tipp: Fleisch im Vakuumbutel im Dampfgarer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

