

Schweinefilet Sous Vide mit Whiskey Glasur



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 2 - 3
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2 - 3', 'yield' : " } });

Schweinefilet Sous Vide gegart, das kann fast jeder. Das Herausragende an diesem GekonntGekocht Rezept ist die **herzhaft**e **Whiskey Glasur**. Ein Traum zum Niederknien.

Unvergleichlich zart und rosa landet es am Ende auf den Teller. Da gibt es garantiert kein Halten mehr! Beim Sous Vide Garen scheiden sich die Geister. Die einen lieben es und die anderen verteufeln es. Lieben sollte man es, da man mit der Niedrigtemperaturgarmethode die genau Kerntemperatur bestimmen und halten kann. Das bietet einem Sicherheit, insbesondere, wenn Gäste zum Abendessen kommen. Hier kann man sich auf das Sous Vide Garen verlassen. Diejenigen, die das Sous Vide Garen verteufeln, tun dies aufgrund der fehlenden Handwerkskunst. Diese ist bei herkömmlicher Zubereitung das A und O, damit das Fleisch auf den Punkt gebraten ist. Ein Urteil soll hier nicht gefällt werden. Jeder kann es so halten, wie er will. Die Whiskey Glasur hingegen ist unumstritten ein kulinarischer Genuss vom Feinsten! Und wenn es um Timing geht, gerade bei

aufwendigen Menüs, ist man mit dem schonenden Sous Vide Garen auf der sicheren Seite.

Zutaten

- 450 g Schweinefilet, geputzt, gewaschen, trocken getupft
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Kümmel
- 1 Prise Chilipulver
- 1 El flüssige Butter
- 1 El Sonnenblumenöl
- Meersalz
- Für die Glasur: 25 ml Bourbone Whiskey
- 30 g brauner Zucker
- 50 g Ketchup
- Worcester Sauce, 1 Spritzer
- 5 ml Apfelsaft
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt und mit etwas Salz gerieben
- 1/2 Tl. Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Von den Schweinefilets die Spitze 3 cm tief einschneiden, aber nicht durchschneiden. Einklappen und mit Küchengarn binden. (So gart das Filet in ganzer Länge gleichmäßiger) Rundherum gut würzen und mit Butter einstreichen.

Schritt2

Nebeneinander in einen ausreichend großen Gefrierbeutel geben und zuschweißen. Wer kein Sous-Vide Gerät oder im Dampfgarer hat, für ca. 2 Stunden in 70°C heißes Wasser geben. (Geht auch) Danach heraus nehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen, auf den Grill legen Die Glasurzutaten miteinander verrühren, das Filet mehrfach bestreichen.

Schweinefilet Sous Vide: Die Vorteile des Sous Vide Garens

Die Bezeichnung Sous Vide stammt, wie könnte es auch anders sein, aus dem Französischen. Das Französische „Sous“ bedeutet übersetzt „unter“ und „vide“ steht für „Vakuum“. Das Wichtigste beinhaltet demnach bereits das Wort. Das Besondere an dieser Garmethode ist nämlich das Vakuumieren der Lebensmittel. Dies ist insbesondere bei Fleisch besonders beliebt. Hier ist es die Kunst, das Fleisch auf den Punkt zu garen. Es darf weder zu rosa sein noch zu trocken. Die Kruste am Ende muss stimmen, ohne dass das Fleisch zäh oder durch wird. Dabei kommt es auf das Timing an.

Hier kommt nun das Sous Vide Garen ins Spiel. Timing war gestern. Denn beim Sous Vide garen

erwärmt das Wasser das Gargut gleichmäßig. Außerdem bleiben durch das schonende garen die Nährstoffe erhalten. Und in der Vakuumentüte gart das Fleisch in seinem eigenen Sud - pures Aroma ist hier garantiert! Mit dem Temperaturregulierer ist es problemlos möglich, beispielsweise ein Steak perfekt zu braten. Von Raw über Medium bis Well-done. Die eingestellte Gartemperatur bleibt immer konstant und somit gart das Steak auf den Punkt genau. Wenn das nicht genügend Argumente für das Sous Vide Garen sind! Einfach mal ausprobieren.

Rezeptart: Fleischgerichte, Grillrezepte, Grillrezepte für Fleisch, Partyrezepte, Schweinefleisch

Tags: Hauptgericht, hausgemacht, herzhaft, schweinefleisch, unproblematisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schweinefilet-sous-vide/>