

Hagen Gnote

REZEPTHEFT  
Nr. 14

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



# Sous-vide

VAKUUMGAREN BEI NIEDRIGER TEMPERATUR

## HAGEN GROTE – WISSENSWERTES SOUS-VIDE VAKUUMGAREN BEI NIEDRIGER TEMPERATUR

Die neue Garmethode Sous-vide (Französisch = unter Vakuum) wurde bereits 1974 vom Koch Georges Pralus in Frankreich erfunden. Fleisch, Fisch oder Gemüse kommen hierfür in einen Kunststoffbeutel, dem mit einer Vakuumpumpe oder einem Vakuumiergerät die Luft entzogen wird. Das Vakuum verhindert aufgrund des Sauerstoffzugs die sonst stattfindende Oxidation. Eingeschweißte Lebensmittel verfärben sich deshalb nicht, behalten ihre schöne natürliche Farbe, Aromen und Vitamine gehen nicht verloren.

Für Sternekoch Heiko Antoniewicz eignen sich diese fünf Temperaturbereiche für Sous-vide-Einsteiger:

- 56° Kurzgebratenes (Rücken, Filet, Fisch, weiches Obst)
- 65° für Schmorgerichte mit wenig Collagen (Schweinebauch, Schmorbraten, Haxe, Obst wie Ananas)
- 72° Schmorgerichte mit viel Collagen (Bäckchen, Ochsenchwanz)
- 85° Gemüse, Kartoffeln und Obst
- 98° Hülsenfrüchte und Reis

Den ganzen Beitrag „Sternekoch Heiko Antoniewicz über Sous-vide“ finden Sie in unserem neuen Blog „Genussmagazin“:

**>>> jetzt lesen**

Fleischfasern werden durch Bindegewebe zusammengehalten, dessen wesentlicher Teil das Protein Kollagen ist. Kollagenfasern geben Fleisch enorme Festigkeit. Um es verzehren zu können, muss Fleisch erhitzt werden. Muskel-Kollagen verwandelt sich beim Erhitzen ab etwa 64 °C in weiche Gelatine. Beim üblichen Braten von Fleisch wird nicht nur das Kollagen in weiche Gelatine umgewandelt. Im Rohzustand enthält Fleisch etwa 70 % Wasser. Das geht durch hohe Hitze beim Braten zu drei Vierteln verloren und lässt das Fleisch schnell zäh werden.

Wird Fleisch hingegen bei geringer Temperatur im Wasserbad Sous-vide gegart, wird das harte Kollagen ebenfalls in weiche Gelatine verwandelt. Aber es gehen nur ca. 20 % des im Fleisch enthaltenen Wassers verloren, sodass es einzigartig zart bleibt. Noch fehlen die schönen Röstaromen der althergebrachten Zubereitungsart. Behoben wird das durch das sogenannte Rückwärtsbraten. Dafür wird das fertig Sous-vide gegarte Fleisch direkt vor dem Servieren in der sehr heißen Pfanne (200 °C) von beiden Seiten ganz kurz (jeweils 30-60 Sekunden) kräftig angebraten und so nachträglich mit köstlichen Röstaromen versehen. Als Bratfett eignet sich wegen der hohen Erhitzbarkeit geklärte Butter (Butterschmalz). Das nachträgliche kurzzeitige kräftige Erhitzen verringert ebenfalls das etwas erhöhte Bakterienrisiko der geringen Sous-vide Gartemperatur.

Um zartem Fisch vor dem Sous-vide Garen mehr Halt zu geben, sollten die Filets mit einer Mischung aus  $\frac{3}{4}$  Salz und  $\frac{1}{4}$  Zucker eingerieben im Kühlschrank 15 bis 30 Minuten leicht gepökelt werden. Erst danach abwaschen, trocknen und vakuumieren. Bindegewebe von Fisch verliert seine Festigkeit und damit den Zusammenhalt der Muskelfasern schon bei einer geringen Temperatur von ca. 45 °C. Damit zarte Fischfilets nach dem Sous-vide Garen beim nachträglichen Anbraten in der Pfanne nicht zerfallen, erzeugt man die angenehmen Röstaromen durch Flambieren mit einem Küchen-Bunsenbrenner (Flambierbrenner).

Alle Gemüse, bis auf Knoblauch, der einen penetranten Geschmack entwickelt, gelingen beim Garen im Wasserbad vorzüglich. Für das Sous-vide Garen von Gemüse gelten als allgemeine Wasserbad-Temperatur generell ca. 85 °C.

Zu den überzeugenden Vorzügen dieser neuen Garmethode gehören die einzigartige Zartheit und Geschmacksfülle des Endproduktes. Fleisch, Fisch und Gemüse gelingen gleichmäßig gut, sind durchgehend superzart und bleiben saftig. Gemüse behält seine Farbe, Vitamine und alle essenziellen Nährstoffe. Gemüse, Fisch und Fleisch bleiben bis zum Anrichten ohne Qualitätsverlust zum Warmhalten im konstanten Wasserbad, da nichts übergaren kann. Längeres Warmhalten ist kein Problem, jedoch sollte die Zeit nicht verdoppelt oder verdreifacht werden.

Mit dieser Garmethode lassen sich gleichzeitig viele Einzelportionen für große Gruppen vorbereiten, die dann nahezu gleichzeitig auf den Tisch kommen. Zum Lagern oder Einfrieren muss Sous-vide gegartes Fleisch sofort in Eiswasser abkühlen, um das Risiko von Keimen und Bakterien, die sich bei den geringen Gartemperaturen anschließend schnell entwickeln können, zu minimieren. Dafür muss das Eiswasser eine Temperatur von unter 5 °C haben. Erreicht wird das durch eine Wasser-Eismischung mit 50 % Eisanteil. Die Abkühlzeit von 60 auf 5 °C im Eiswasser dauert bei einem Stück von 25 mm Dicke ca. 28 Minuten!

Für das eigentliche Sous-vide Garen ist ein Gerät notwendig, das die Temperatur in einem Wasserbad über längere Zeit zwischen 40 und 90 °C absolut konstant hält. Abweichungen durch Temperaturschwankungen von 1-2 °C sind bei einigen Geräten möglich. Um auf der sicheren Seite zu sein, ist neben einer genauen Temperaturkontrolle eventuell die Zugabe von 1 °C Gartemperatur empfehlenswert. Sous-vide Garen eignet sich für Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Geflügel, Süß- und Salzwasserfische, Gemüse. Nicht geeignet ist die Garmethode für Wild und „Dry Aged“ Fleisch. Wichtig bei allen Zubereitungen ist besondere Hygiene. Da mit niedrigen Temperaturen gearbeitet wird, die das Keimwachstum begünstigen, müssen alle Geräte sorgfältig gereinigt werden.



Zutaten vorbereiten

## Sous-vide SCHRITT FÜR SCHRITT

Zutaten im Beutel vakuumieren



Bei gleichmäßiger Temperatur (je nach Zutat) im Wasserbad garen



Zarten Fisch, der leicht beim Anbraten zerfällt, am besten kurz vor dem Servieren mit dem Flambierbrenner bräunen



# SOUS-VIDE ENTENBRUST AUF ROTE BETE CARPACCIO MIT ORANGENSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Entenbrust

4 Entenbrustfilets möglichst von weiblichen kleinen Tieren, je ca. 180 g  
1 Bio Orange  
4 Zweige Rosmarin

### Rote Bete

4 Rote Bete  
Salz  
2 Lorbeerblätter  
2 Gewürznelken

### Orangensauce

2 große Orangen  
1 Bio Orange  
1 EL Butter  
4 EL Zucker  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

1 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

### Entenbrust

**1** Das Fleisch zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Waschen, trockentupfen und zugedeckt auf Raumtemperatur erwärmen. Die Entenbrustfilets sauber parieren, Häutchen und Sehnen auf der Fleischseite entfernen. Die Orange in Scheiben schneiden. Jede Entenbrust mit einer Orangenscheibe und einem Rosmarinzwig auf der Fleischseite in einen Kochbeutel geben und vakuumieren. Das Wasser im Sous-vide Garer auf 59 °C erwärmen und die Entenbrustfilets darin 60 Minuten garen. Bis zur Fertigstellung im Wasserbad warmhalten.

### Rote Bete

**1** Rote Bete waschen und in Salzwasser (10 g Salz/Liter) mit den Gewürzen in etwa 45 Minuten garkochen. In ein Sieb geben und ausdämpfen lassen. Schälen, in gleichmäßige, knapp 1 cm dünne Scheiben schneiden und warm halten. Die seitlichen Reststücke für die Sauce beiseitelegen.

### Orangensauce

**1** Von zwei Orangen oben und unten die Kappen abschneiden. Die seitlichen Orangenschalen mit der Haut der Orangenfilets großzügig schälen. Über einem Sieb mit dem Messer die Orangenfilets einzeln aus den Bindehäutchen herauslösen. Bindehäutchen und Orangenschalen gut auspressen und abtropfenden Saft auffangen. Mit dem Zestenreißer von der Bio-Orange die Haut in feinen Streifen abschälen und für die Dekoration beiseite stellen. Den Saft der Orange auspressen.

**2** Butter schmelzen und den Zucker darin hellbraun karamellisieren. Mit aufgefangenem Orangensaft ablöschen. Die restlichen Abschnitte der Roten Bete zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren.

### Fertigstellen und Anrichten

Die Entenbrustfilets aus dem Vakuumbbeutel nehmen, trockentupfen und die Fetthaut kreuzweise einschneiden. In der sehr heißen Pfanne in Butterschmalz die Hautseite knusprig kross braten. Wenden und auf der Fleischseite 30 Sekunden bräunen. Rote Bete Scheiben überlappend im Kreis oder Halbkreis auf vorgewärmten heißen Tellern anordnen. Die in Scheiben aufgeschnittene Entenbrust daraufsetzen. Orangenfilets dazu anordnen und mit Orangensauce sowie Orangenstreifen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Haushalts-Sous-Vide-Garer**  
Nr. 086D01 **99,95 €**



**Küchenmesser**  
Nr. 006H01 **7,95 €**



**Hagen Grote XXL-Tellerwärmer**  
Nr. 320B03 **69,95 €**



# SOUS-VIDE IBERICO SCHWEINERÜCKENSTEAK AUF RIESLING SAUERKRAUT MIT SENFRAHMSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Schweinerückensteak

700-800 g Schweinerückensteak, gut marmoriert vom Iberico Schwein

### Riesling Sauerkraut

400 g rohes Sauerkraut  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
1 säuerlicher Apfel (Boskop)  
2 EL Gänseschmalz, ersatzweise Butter  
2 Lorbeerblätter  
Thymian  
Majoran  
2 Gewürznelken  
4 Wacholderbeeren  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
500 ml Riesling

### Senfrahmsauce

2 Schalotten  
1 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
200 ml Weißwein  
1 EL Cognac  
200 ml Geflügelbrühe  
200 ml Crème double  
Salz, Pfeffer  
2 EL körniger Dijon Senf

### Außerdem

1 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
weiße, möglichst kernlose Trauben

## Zubereitung

### Schweinerückensteak

Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und zugedeckt zwei Stunden auf Zimmertemperatur erwärmen. Sauber parieren und von Sehnen und Flexen befreien. Waschen, trocknen und in 4 etwa 2,5 cm dicke Stücke geteilt einzeln in Kochbeuteln vakuumieren. Das Wasser im Sous-vide Garer auf 59 °C erwärmen und die Steaks darin 70 Minuten garen. Bis zur Fertigstellung im Wasserbad warmhalten.

### Riesling Sauerkraut

**1** Sauerkraut in einem Sieber unter fließendem Wasser gut abspülen, bis die Flüssigkeit klar herausläuft. Zwiebeln und Knoblauchzehe pellen und in feine Würfelchen schneiden. Möhre und Apfel schälen und auf einer Reibe fein raspeln.  
**2** Schmalz oder Butter zerlassen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Möhren- und Apfelpinsel ohne zu bräunen andünsten. Das gut abgetropfte Sauerkraut, Lorbeerblätter, Thymian, Majoran, Gewürznelken und Wacholderbeeren zufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.  
**3** Den Riesling zufügen, sodass das Sauerkraut gerade bedeckt ist. Auf kleiner Flamme zugedeckt eine Stunde kochen. Falls das Sauerkraut dabei zu trocken wird, ein wenig Riesling nachfüllen. Zum Schluss der Garzeit sollte die Flüssigkeit sirupartig eingekocht sein.

### Senfrahmsauce

**1** Die Schalotten pellen, fein würfeln und in der Butter-Olivenöl Mischung ohne zu bräunen zwei Minuten andünsten. Mit Weißwein und Cognac ablöschen, aufkochen und um 1/3 reduzieren. Mit Geflügelfond auffüllen und 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen.  
**2** Crème double in die Sauce geben und sämig reduzieren, bis die Sauce schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Servieren den Senf in die heiße Sauce rühren und nicht mehr kochen, da die Sauce sonst bitter wird.

### Fertigstellen und Anrichten

Die Steaks aus dem Vakuumentbeutel nehmen. In der heißen Pfanne in geklärter Butter von beiden Seiten sehr schnell knusprig kross braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Riesling-Sauerkraut und Schweinerückenssteaks auf vorgewärmten heißen Tellern anrichten. Mit etwas Senfsauce umgießen und mit den halbierten, entkernten Trauben garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

**Cerdo Ibérico Rückensteak**  
ca. 820 g  
Nr. 021G04820  
**50,76 €**



**Geflügel-Consommé** 1 Glas  
Nr. 306G01  
**8,95 €**



**Sous-vide-Topfeinsatz**  
Nr. 286G01  
**119,95 €**



# SOUS-VIDE LACHSFILET AUF MANGOLD MIT PAPRIKA-SABAYON

## Zutaten für 4 Personen

### Lachs

700 g Lachsfilet

### Mangold

1 Bund Mangold  
Salz

### Paprika-Sabayon

1 große rote Paprikaschote  
½ Chilischote  
100 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
1 TL Zucker  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
4 Eigelb  
2 EL kalte Butter

### Außerdem

glatte Petersilie

## Zubereitung

### Lachs

1 Das Lachsfilet von der Haut und auch von darunter liegenden dunkelgrauen Fettstellen befreien. Vorhandene Gräten mit der Grätenpinzette oder einer kleinen Zange entfernen. Das Fischfilet waschen, trockentupfen und im Kochbeutel vakuumieren. Wasser im Sous-vidé Garer auf 46 °C erwärmen und den Lachs darin 20 Minuten garen.

### Mangold

1 Mangold waschen und die Stiele von den grünen Blättern trennen. Sorgfältig die Fäden der Stiele abziehen. Die Blätter einmal längs halbieren und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.  
2 Stiele und fein geschnittene Blätter im Dünsteinsatz eines Topfes über Wasserdampf gar dämpfen oder in leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) bissfest garkochen. Stiele diagonal in 5 cm breite Rauten schneiden.

### Paprika-Sabayon

1 Paprika längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. In grobe Würfel schneiden und mit Gemüsefond, Weißwein, dem Saft der halben Zitrone und Zucker in einem Topf auf kleiner Flamme gar köcheln. Im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren.  
2 Mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelbe zufügen und im Wasserbad zu einer schaumigen Sabayon aufschlagen. Die Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen untermontieren.

### Fertigstellen und Anrichten

Auf vorgewärmte heiße Teller die Mangold Blattstreifen geben. Die in Rauten geschnittenen Stiele darauf anordnen. Das Lachsfilet in 4 schöne Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig flüssige Butter darauf geben und die Oberfläche mit dem Flambier-Brenner leicht bräunen. Mit ein wenig Paprika-Sabayon umgießen und einige Petersilienblättchen zufügen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Hagen Grote Weißwein CA'N VEY**  
6 Flaschen à 0,75 l  
Nr. 500D09  
**44,95 €**



**Sous-vidé-Garer**  
Nr. 246G01  
**299,95 €**



**Teleskop-Schneebesen**  
Nr. 097K01  
**19,95 €**



# SOUS-VIDE KALBSFILET, KAROTTEN FLAN UND MARCHAND DE VIN ROTWEINSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Kalbsfilet

600 g Kalbsfilet  
2 Rosmarinzweige

### Rotweinsauce

4 Schalotten  
1 EL Butter  
300 ml Rotwein  
200 ml roter Portwein  
300 ml Kalbsjus  
10 schwarze Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig Rosmarin  
4 Zweige Thymian  
Salz

### Karotten Flan

400 g Karotten  
1 TL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Butter  
3 Eier  
100 ml Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

Butter  
2 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
Salz  
leicht geschroteter bunter Pfeffer (schwarzer, weißer, rosa Pfeffer)  
bunte Pfefferkörner für die Dekoration  
Rosmarinzweige

## Zubereitung

### Kalbsfilet

**1** Kalbsfilet 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Sauber parieren und sorgfältig von Sehnen und Häutchen befreien. Waschen, trocken tupfen und auf Raumtemperatur erwärmen lassen. Das Kalbsfilet mit 2 Zweigen Rosmarin in einen Beutel geben und vakuumieren.  
**2** Den Sous-vide Garer auf 57 °C erwärmen und das Kalbsfilet 60 Minuten im Wasserbad garen und darin bis zum Anrichten warmhalten.

### Rotweinsauce

**1** Die Schalotten schälen, würfeln und in Butter ohne zu bräunen glasig andünsten. Rotwein, Portwein und Kalbsjus zufügen. Pfefferkörner mit der flachen Messerseite andrücken und mit Lorbeerblättern, Rosmarin- und Thymianzweigen in die Sauce geben. Auf 200 ml einkochen und mit Salz abschmecken.

### Karotten Flan

**1** Die geschälten, gewürfelten Karotten mit dem Zucker, Zitronensaft und 2 EL Wasser in der Butter weich dünsten. Pürieren und durch ein Sieb passieren.  
**2** Das Püree mit Eiern und Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in gebutterte Tymbalförmchen füllen. Auf einem mit etwas kochendem Wasser gefüllten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 45 Minuten pochieren.

### Fertigstellen und Anrichten

Die Sauce rasch auf 150 ml reduzieren. Mit dem Pürierstab so viele eiskalte Butterstückchen in die Sauce pürieren, bis eine sämige Bindung entsteht. Kalbsfilet aus dem Beutel nehmen und in der sehr heißen Pfanne mit geklärter Butter in knapp 2 Minuten ringsherum kräftig anbraten. Salzen, in geschrotetem Pfeffer wälzen und in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten-Flan auf vorgewärmte heiße Teller stürzen. Kalbsfilet zufügen und mit der Sauce umgießen. Mit bunten Pfefferkörnern und Rosmarinzweigen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Haushalts-Sous-Vide-Garer**  
Nr. 086D01 **99,95 €**



**Kalbsjus** 3 x 200 ml  
Nr. 500D02  
**12,95 €**



**Passiertücher** 2 Stück  
Nr. 028U25  
**16,95 €**



# SOUS-VIDE LAMMRÜCKEN AUF SPITZKOHLPÜREE MIT LAMM-LAVENDELSAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Lammrücken

2 Lammkarrees  
Lavendelblüten  
Rosmarin

### Lamm-Lavendelsauce

Lammknochen und Abschnitte (Parüren)  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
2 Schalotten  
1 Möhre  
1 Stück Knollensellerie  
1 EL Tomatenmark  
350 ml Rotwein  
6 schwarze Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Salz  
1 TL Lavendelblüten

### Spitzkohlpüree

2-3 Köpfe Spitzkohl  
Salz  
1 Schalotte  
1 Karotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
100 g Crème fraîche  
100 ml Weißwein  
Thymian  
Pfeffer

### Außerdem

2 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
Salz, Pfeffer  
2 EL eiskalte Butter  
Thymianzweige  
Lavendelblüten

## Zubereitung

### Lammrücken

**1** Die Lammrücken von den Knochen auslösen. Fett, Sehnen und Häutchen sorgfältig parieren. Ausgelöste Knochen zerkleinern und mit fettfreien Lammabschnitten für die Saucenzubereitung aufbewahren. Das Fleisch waschen, trocknen und in 2 Stunden auf Raumtemperatur erwärmen lassen.  
**2** Lammrücken mit Lavendelblüten und fein gehacktem Rosmarin gewürzt im Kochbeutel vakuumieren. Das Wasser im Sous-vide Garer auf 58 °C erwärmen. Die Lammrücken darin 45 Minuten garen, anschließend bis zum Anrichten warm halten.

### Lamm-Lavendelsauce

**1** Lammknochen und Abschnitte im Öl kräftig anrösten. Das geputzte, grob gewürfelte Röstgemüse zufügen und anbraten. Tomatenmark unterrühren und weiterbraten, bis sich ein leichter Bratensatz bildet. Den Bratensatz mit einem Schuss Rotwein ablöschen und mit dem Bratwender vom Boden schaben. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen bis sich eine schöne dunkle Saucengrundlage gebildet hat.  
**2** Knochen und Röstgemüse knapp mit Wasser bedecken und 1 ½ Stunde kochen. Zwischendurch entstehenden Schaum abschöpfen. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit mit der flachen Messerklinge angedrückte Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Rosmarin und Thymian zugeben.  
**3** Durch ein feines Sieb passieren und auf 250 ml einkochen. Mit Lavendelblüten würzen und mit Salz abschmecken. Zum Entfetten eine Fetttrennkanne benutzen oder die Sauce vollkommen erkalten lassen und hart gewordenes Fett von der Saucenoberfläche abheben.

### Spitzkohlpüree

**1** Spitzkohl von den äußeren gelben Blättern befreien. Den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Blätter auslösen und die harten Blattrippen entfernen. Kohlblätter in kochendem Salzwasser (10 g Salz/Liter) al dente garkochen und sofort eiskalt abschrecken. Abtropfen lassen, die Blätter mit den Händen in kleinen Portionen ganz fest auspressen und anschließend mit dem Messer fein hacken.  
**2** Schalotte und Karotte schälen und in feine Würfeln (brunoise) schneiden. Knoblauch pellen und in feine Scheibchen schneiden. Schalotten- und Karottenwürfelchen sowie die Knoblauchscheiben in zerlassener Butter ohne zu bräunen gar dünsten. Crème fraîche einrühren, Weißwein und gehackten Spitzkohl zufügen. Unter Rühren und zu einem cremigen Püree einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen.

### Fertigstellen und Anrichten

Lammrücken aus dem Pochierbeutel nehmen. In der sehr heißen Pfanne in geklärter Butter in knapp 2 Minuten ringsherum kräftig anbraten, bis das Fleisch schön gebräunt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce erhitzen und mit dem Pürierstab eiskalte Butterstückchen untermontieren. Als Saucenspiegel auf vorgewärmte heiße Teller geben. Das Lammfleisch in Portionen aufschneiden und mit dem Spitzkohlpüree auf den Tellern anrichten. Mit Thymianzweigen und Lavendelblüten garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

**Sous-vide-Topfeinsatz**  
Nr. 286G01  
119,95 €



**Lammkarree** ca. 980g  
Nr. 285B08980  
71,44 €



**Fettabschöpfer**  
Nr. 405G01  
34,95 €



# SOUS-VIDE ROASTBEEF, SAUCE CUMBERLAND, RISOLÉE KARTOFFELN UND JUNGES GEMÜSE

## Zutaten für 4 Personen

### Roastbeef

1 kg Roastbeef

### Sauce Cumberland

12 weiße Pfefferkörner  
1 Schalotte  
5 EL Rotweinessig  
1 Bio Orange  
150 ml Kalbsfond  
100 ml roter Portwein  
3 EL rotes Johannisbeergelee  
1 Bio Zitrone  
Worcestersauce  
Salz

### Risolée-Kartoffeln

16 kleine junge Kartoffeln gleicher Größe  
3 EL Butter

### Gemüse

Junges Gemüse je nach aktuellem Marktangebot, beispielsweise Zuckerschoten, Karotten, junge Erbsen, grüner Spargel, Romanesco.  
Butter  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

3 EL geklärte Butter (Butterschmalz)  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

### Roastbeef

**1** Das Roastbeef 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Waschen, trocken tupfen und zugedeckt auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Das Fleisch sauber parieren. Den Fettrand jedoch stehen lassen und rautenförmig einritzen. Im Kochbeutel vakuumieren. Das Wasser im Sous-vidé Garer auf 55 °C erwärmen und das Roastbeef darin 60 Minuten garen. Bis zum Anrichten im Sous-vidé Garer warmhalten.

### Sauce Cumberland

**1** Pfefferkörner mit der flachen Messerklinge andrücken. Zusammen mit der gepellten, fein gewürfelten Schalotte und dem Rotweinessig in einen Topf geben. Kurz aufkochen und bis auf einen Esslöffel Flüssigkeit reduzieren. Die Haut der Orange ohne die bittere weiße Unterhaut mit einem Zestenreißer in sehr feinen Streifen abschälen und aufbewahren. Den Saft auspressen und mit Kalbsfond, Portwein und Johannisbeergelee zu den Schalottenwürfeln geben. Bei geringer Hitze 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

**2** Mit dem Zestenreißer von der Zitrone die Haut ohne die bittere weiße Unterhaut in sehr feine Streifen abschälen. Orangen- und Zitronen-Streifen in kochendem Wasser eine Minute blanchieren. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Worcestersauce und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die blanchierten Orangen- und Zitronenstreifen zufügen.

### Gemüse

**1** Gemüse in leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) oder im Dampfgarer bissfest garen, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vor dem Servieren in aufschäumender Butter erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Risolée-Kartoffeln

**1** Ganz junge Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält verwenden. Ältere Kartoffeln schälen, waschen und trocknen. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Kartoffeln zufügen. Sie sollen dabei nebeneinander und keinesfalls übereinander liegen. Salzen und zugedeckt bei geringer Hitze ganz langsam braten.

**2** Die Pfanne gelegentlich rütteln, sodass die Kartoffeln von allen Seiten gleichmäßig bräunen. Da Kartoffeln sehr unterschiedlich garen immer wieder die Farbe kontrollieren und eine Garprobe machen. Junge Kartoffeln garen schneller, bräunen jedoch nicht optimal. Zum besseren Bräunen dann ohne Deckel arbeiten, damit Feuchtigkeit schneller verdunstet.

### Fertigstellen und Anrichten

Das Roastbeef in einer sehr heißen Pfanne in geklärter Butter ringsherum anbraten. Salzen, pfeffern und in Scheiben aufgeschnitten in die Mitte vorgewärmter heißer Teller setzen. Etwas Cumbersauce über einen Teil des Fleisches geben. Risolée-Kartoffeln und Gemüse dazu anordnen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEP. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

### Sous-vidé-Garer

Nr. 246G01  
299,95 €



### Gegengriff-Eisenpfanne

20 cm (Boden 14 cm),  
3 cm hoch  
Nr. 029Z01  
79,95 €



### Hagen Grote Kalbsfond

3 Gläser à 200 ml  
Nr. 05H06  
11,95 €





# PROBIEREN SIE AUCH



Entenbrust mit glasierten Äpfeln  
und Rote Bete Orangensauce >



Apfel-Selleriesalat  
mit pochiertem Kalbfleisch >



Kalbsschnitzel mit Kapernsauce  
und Süßkartoffel Pommes frites >



Pochierte Taubenbrust, Topi-  
nambur-Chips und Vanille-Möhren >



Pochiertes Kalbsfilet  
mit Vanille-Möhren-Gemüse >



Pochierte Poulardenbrust  
mit Kokos-Zitronengras-Sauce >



Kaninchenrücken mit Pfifferlingen  
auf Cassis-Feigen-Ragout >



Hasenrücken mit Pilzragout  
und Weisswein-Birnen >



Salbei-Schweinefilet in Bacon mit  
Saubohnen und Weinkartoffeln >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.de](http://hagengrote.de) >

oder in unserem neuen **Genussmagazin** >



**Hagen Grote GmbH**

Grüner Dyk 36 · 47803 Krefeld · Deutschland