

## Sous-Vide Rinderfilet mit Pistazien-Kruste



Zutaten für 2 Personen:

1 Rinderfilet (oder 2 Medaillons) 400 g  
Knoblauchzehen 2 Stück  
Gehackte Pistazienkerne 100 g  
Olivenöl 2 EL  
Parmesan 100 g  
Rosmarin 2 Zweige  
Thymian 2 Zweige  
Butter 20 g  
Butterschmalz 20 g

Außerdem  
Vakuuierer  
Sous-vide-Stick oder Sous-Vide-Garer

Tipp: Ihr braucht nicht zwangsläufig einen Sous-vide-Stick oder Sous-Vide-Garer – ich habe es beim ersten Mal auch mit einem einfachen Fleisch-Thermometer ausprobiert. Wichtig ist, dass ihr das Wasserbad über längere Zeit auf einer konstanten Temperatur halten könnt.

Schritt 1:

Reibt den Parmesan fein und vermengt ihn gleichmäßig mit den Pistazienkernen und dem Olivenöl. Es soll eine relativ feste Paste entstehen.

Schritt 2:

Nun beginnt ihr damit, das Rinderfilet mit einem sehr scharfen Messer zu parieren, befreit es also von eventuellen Sehnen und Fetten. Gebt das Filet dann mit den angedrückten Knoblauchzehen und den Kräutern in einen hitzebeständigen Vakuumbutel. Verteilt die Kräuter und Gewürze mit der Butter gleichmäßig im Beutel. Wichtig: Noch nicht mit Salz und/oder Pfeffer würzen.

Schritt 3:

Verschließt den Vakuumbutel und schweißst das Fleisch luftdicht ein. Dann gebt ihr den Beutel mit dem Fleisch für ca. 40 Minuten in ein 55°C warmes Wasserbad und lasst das Fleisch garen – so wird es medium-rare. Nehmt es aus dem Beutel, entfernt den Knoblauch und die Kräuter.

Schritt 4:

Während der Ofen auf 180 Umluft mit Grill vorwärmt, erhitzt ihr das Butterschmalz und bratet das Rinderfilet rundherum scharf an. Gebt es in eine Ofenform und verteilt die Pistazien-Parmesan-Mischung obendrauf, so dass ihr eine gleichmäßige Kruste bekommt. Lasst das Filet nun in 8 Minuten goldbraun gratinieren.

Vor dem Servieren muss das Filet noch eine Minute ruhen. Dann lasst es euch diesen butterzarten Genuss auf der Zunge zergehen.