



Schweinefilet mit Karotten und Kartoffeln

Zutaten

Schweinefilet (Sous Vide)

600 g Schweinefilet
je 4 Zweige Thymian
und Rosmarin
30 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Pfeffer

Karotten (Sous Vide)

300 g Karotten
1 Orange
50 ml Wasser
30 g Butter
Salz
Zucker

Kartoffeln (Sous Vide)

300 g Kartoffeln
60 ml Wasser
Salz
2 Zweige Rosmarin
50 ml Olivenöl

Zubereitung

Schweinefilet (Sous Vide)

600 g Schweinefilet in 4 gleiche Stücke schneiden und mit je 4 Zweigen Thymian und Rosmarin vakuumieren. Bei 56 °C im Sous Vide Wasserbad 40 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Vakuumbbeutel nehmen, abtupfen und ohne Fett in einer Pfanne kurz scharf anbraten. Mit 30 ml Olivenöl beträufeln, 1 Knoblauchzehe hinzugeben, kräftig salzen und pfeffern.

Karotten (Sous Vide)

300 g Karotten schälen und in Stifte schneiden. Die Schale von 1 Orange abreiben und den Saft auspressen. Zusammen mit 50 ml Wasser und 30 g Butter, sowie etwas Salz und Zucker vakuumieren und bei 85 °C im Wasserbad 45 Minuten garen. Die Karotten in einen Topf geben und die Flüssigkeit schnell kochen lassen.

Kartoffeln (Sous Vide)

300 g Kartoffeln waschen und mit Schale vierteln. Mit 60 ml Wasser, etwas Salz und 2 Zweigen Rosmarin vakuumieren, bei 85 °C im Wasserbad 65 Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen und mit 50 ml Olivenöl in einer Pfanne ausbraten.