Perfektes Steak mit Sous Vide

… endscheiden bei dieser Zubereitung ist die Ziel-Garstufe des Steak. Hierzu wird der eigendliche Garprozess im Sous Vide vor defeniert. Diese ist von der Dicke des Steak´s abhängig. Hier zu einige erste Tabellen:
Meine erste Sous-Vide-Entdeckungsreise:

Kerntemperaturen:
für Steak vom Rind
50°C –> Rare
54°C –> Medium Rare
56°C –> Medium
60°C –> Well-done

Die Dicke des Fleisches ist sehr wichtig. Die Zeit, die das Fleisch benötigt, um im Kern die richtige Temperatur zu erreichen, nimmt exponentiell mit der Dicke zu.

Garzeit:
je nach Dicke
0,6 cm = 23 Minuten
1,2 cm = 30 Minuten
2,5 cm = 60 Minuten (1 Stunde)
3,7 cm = 106 Minuten (1 Stunde und 46 Minuten)
5,0 cm = 242 Minuten (4 Stunden und 2 Minuten)
7,5 cm = 374 Minuten (6 Stunden und 14 Minuten)

Ich nehme die Steaks 4°C vor dem Erreichen der Ziel-Garstufe aus dem Sous Vide Bad, und kann somit noch genauer mit den Röststoffen spielen. (Beispiel: für meien 2,5cm Steak mit der Garstufe Medium Rare: Wasserbad auf 50°C für 60Min.) Dann aus dem Beutel nehmen, abtupfen, Fleischsaft zur Seite stellen, mit Salz bestreuen und auf dem Grill mit sehr hoher Hitze von jeder Seite ca. 1-2 Min. grillen. (Vorzugsweise auf der Sear-Zone)



Tip:
den Fond aus dem Beutel zu einer Sauce verarbeiten. Dieser ist sehr geschmackvoll und kann einfach mit etwas kalter Butter aufmontiert werden, oder nur als Basis für weitere Saucen verwendet werden.

Sous Vide
Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/sousvide:sous_vide:perfektes_steak

Last update: **07.06.2025 18:20**