

Perfektes Steak mit Sous Vide

... entscheiden bei dieser Zubereitung ist die Ziel-Garstufe des Steak. Hierzu wird der eigentliche Garprozess im Sous Vide vor definiert. 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 meinen 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)

[Sous Vide](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<https://ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

https://ddws.de/sousvide:sous_vide:perfektes_steak?rev=1729249940

Last update: **18.10.2024 13:12**

