# 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)

---

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**