

Rezept

Sous-Vide-Steaks in Kaffee-Rub

Ein Rezept von Sous-Vide-Steaks in Kaffee-Rub, am 17.04.2024

Zutaten

Für die Steaks

6 TL Kaffeepulver	4 TL edelsüßes Paprikapulver
4 TL Rohrohrzucker	Salz
Pfeffer	2 TL Chilipulver
2 TL Zwiebelpulver	4 Schweinerückensteaks (à 200 g)
4 EL Rapsöl	

Für den Salat

400 g Rotkohl	2 Möhren
2 Mangos	2 Limetten
4 EL Rohrohrzucker	Salz
Pfeffer	4 EL Rapsöl

Außerdem

Sous-Vide-Gerät	Vakuumierbeutel
Balkenvakuuierer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 715 kcal, 33 g F, 45 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Das Sous-Vide-Bad auf 60° vorheizen. Kaffee- und Paprikapulver, Zucker, 4 TL Salz, 2 TL Pfeffer, Chili- und Zwiebelpulver vermischen. Steaks trocken tupfen und rundum mit der Würzmischung einreiben. Dann nebeneinander in den Vakuumierbeutel legen und vakuumieren. Beutel in das temperierte Wasserbad einlegen und die Steaks ca. 2 Std. garen.
2. Inzwischen den Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Streifen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Möhren schälen und grob raspeln. Mangos schälen, das Fruchtfleisch flach vom Kern schneiden und 1 cm groß würfeln. Limetten auspressen. Den Saft in einer Salatschüssel mit Zucker, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Öl verrühren. Rotkohl, Möhren und Mangos locker untermischen.
3. Die Steaks aus dem Beutel nehmen und trocken tupfen, dabei jedoch die Würzmischung nicht abwischen. Eine Pfanne erhitzen. Das Öl in die heiße Pfanne geben und die Steaks darin bei großer Hitze pro Seite ca. 1 Min. anbraten. Mit dem Salat auf vier Tellern anrichten.