

# Sous-vide-Medaillons



Mit der Sous-vide-Methode ist der Garpunkt dieser Rindsmedaillons garantiert perfekt und lässt sich dadurch ideal vorbereiten.

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.

Ziehen lassen: ca. 40 Min.

## Und so wirds gemacht:

Fleisch evtl. mit Küchenschnur binden, mit Butter und Rosmarin in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.

Wasser in einer Pfanne auf 57 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben, ca. 40 Min. ziehen lassen.

Fleisch und Rosmarin aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 1 Min. braten, dabei den Rosmarin kurz mitbraten. Herausnehmen, evtl. Küchenschnur entfernen, Medaillons anrichten.

# Zutaten

Anzahl Personen

	10	Rindsmedaillons (Tournedos, je ca. 150 g)
40g		Butter
5 Zweiglein		Rosmarin
6 l		Wasser
2.5 EL		Olivenöl
1.5 TL		Salz
wenig		Pfeffer

# Rotweinsauce



Eine intensive Rotweinsauce ohne grossen Aufwand für rotes Fleisch. Dazu braucht es einen guten kräftigen Rotwein, der mit Rosmarin und Zucker einreduziert wird.  
Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

## Und so wirds gemacht:

Wein mit dem Rosmarin und dem Zucker in einer Pfanne aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen. Rosmarin entfernen. Maizena mit dem Wasser anrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, Bouillonpulver darunterühren, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. weiterköcheln, Sauce würzen.

## Zutaten

Anzahl Personen

4 dl	kräftiger Rotwein (z. B. Shiraz)
3 Zweiglein	Rosmarin
4 TL	Zucker
4 TL	Maizena
4 dl	Wasser
2 TL	Fleischbouill on-Pulver
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf



## Im Backofen geschmorte Zwiebeln



### Zubereitung

Vorbereitung:

5 Min

Garzeit:

55 Min

**1.**Die Zwiebeln abziehen, in einem Topf schwach gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Zwiebeln 10 min blanchieren. Abgiesen, die Zwiebeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine feuerfeste Form setzen.

**2.**Backofen auf 150 Grad vorheizen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.

**3.**Die Zwiebeln mit der Petersilie bestreuen, salzen und pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 45 min schmoren lassen, bis sie ganz weich sind.

**4.**Zum servieren die Zwiebeln aus der Form nehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit dem Schmorfond überziehen und mit etwas Weinessig beträufeln.

# Zutaten

Zutaten für 10 Personen

große rote 10

Zwiebeln

Petersilie 2.5Bund

Weinessig 4 EL

Olivenöl 10 EL

Salz, Pfeffer

# Rosmarinkartoffeln



## Arbeitszeit

20 Min.

Backen

35 Min.

Niveau

Einfach

Knusprig und lecker: Die Rosmarinkartoffeln sind blitzschnell gemacht und kommen ganz einfach vom Blech aus dem Ofen. Diese Beilage ist genial!

## Zubereitung

Die Kartoffeln gut waschen, abtropfen lassen und mit der Schale längs halbieren oder vierteln. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.



In einer Schüssel die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Kräuterzweige hinzugeben. Ein Backblech mit Papier auslegen und die Kartoffeln einzeln mit Abstand auf das Backpapier legen.



### Teil 1

4 - 6 EL  
Sonnenblumenöl  
1 TL  
Salz  
½ TL  
Pfeffer  
4 Zweige  
Rosmarin  
8 Knoblauchzehen

Die Kartoffeln im Ofen **ca. 35 Minuten** knusprig und goldgelb garen. Nach **15 Minuten** Backzeit die Kartoffeln wenden, so werden sie von beiden Seiten richtig schön kross. Nach dem Backen mit Meersalzflocken bestreuen  
**Eine angedrückte Knoblauchzehe mit Schale während des Backens dazu legen.**

### Teil 2

1.5 TL  
Meersalz -Flocken