

## Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Christian Vogel



## Sous-Vide gegartes Tomahawk-Steak vom Schwein mit Kräuterpüree und buntem Pfannengemüse

**Koch: Andreas Hader**

### Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Tomahawk

- 4 Tomahawk-Steaks vom Schwein á 250 g
- 4 TL Orangenpfeffer mit Ursalz
- 4 Rosmarinzweige
- 4 Oreganozweige
- 4 Thymianzweige
- 4 EL Olivenöl
- Rapsöl zum Anbraten
- 4 Stk. Bärlauch-Butter (weiche Butter mit gehacktem Bärlauch verrühren, mit einem Dressierbeutel kleine Tupfen auf einen Bogen Backpapier aufspritzen und einfrieren)
- 4 Vakuumbbeutel

Für das Kräuterpüree

- 500 g Kartoffeln (geschält)
- 600 ml Wasser
- 1 EL Butter
- 100 ml warme Milch
- ½ TL Ursalz
- ½ TL gemahlene Muskatnuss

Quelle: ORF extra

- 15 g fische Kräuter nach Belieben (optional 2 EL getrocknete Kräuter)
- 1 Dressierbeutel mit Sterntülle

#### Für das Pfannengemüse

- 250 g Karotten gemischt (Winterkarotten Glashaus!)
- 10 g Karottengrün
- 70 g Stangensellerie
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Weißwein
- 1/8 TL Galgant (gemahlen)
- 1/8 TL Ingwer (gemahlen)
- 1/8 TL Ursalz
- 1 EL Honig

#### Zubereitung

1. Zuerst die Tomahawk-Steaks mit dem Orangenpfeffer und dem Ursalz würzen und dann jeweils in einen Vakuumbbeutel geben. Die Kräuterzweige (Rosmarin, Oregano, Thymian) und das Olivenöl in die Beutel dazugeben und verschließen. Die verschlossenen Beutel in ein Sous Vide Becken geben bei einer Wassertemperatur von 54° C etwa 3 Stunden garen. Danach die Steaks aus dem Beutel nehmen und in einer Pfanne in Rapsöl beidseitig zirka 2 Minuten scharf anbraten.

**Tipp:** Wenn kein Sous Vide Becken zur Verfügung steht, kann man die Steaks auch entweder bei 54° C etwa 3 Stunden in den Dampfgarer geben oder die Vakuumbbeutel etwa 3 Stunden in 54° C warmem Wasser in einem Topf garen.

2. Für das Püree die Kartoffeln in einem Topf in reichlich Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abseihen und die Kartoffeln zerstampfen. Die Butter, die Milch, etwas Ursalz und geriebene Muskatnuss dazugeben und am Ende die gehackten Kräuter unterheben. Alles zu einem Püree vermengen und in einen Dressierbeutel mit Sterntülle füllen.

3. Für das Pfannengemüse die Karotten vom Karottengrün befreien (etwas davon beiseitelegen). Die Karotten waschen und der Länge nach halbieren, den Stangensellerie in feine Ringe schneiden. Dann das Gemüse in eine Pfanne geben und in etwas Rapsöl anbraten. Wenn das Gemüse noch bissfest ist, mit dem Weißwein ablöschen und die Gewürze (Galgant, Ingwer, Ursalz) hinzugeben, das Karottengrün unterheben und den Honig begeben, um das Gemüse zu karamellisieren.

4. Zum Schluss die Tomahawk-Steaks tranchieren und das Fleisch auf einem flachen Teller anrichten, ein Stück Bärlauch-Butter darauflegen, das Pfannengemüse dazugeben und mit dem Dressierbeutel das Kräuterpüree aufspritzen.

Quelle: ORF extra