

# AEG

## Das perfekte Rumpsteak

**Beheizungsart:** Sous Vide  
**Temperatur:** 60 °C  
**Zeit:** 30 Minuten  
**Wasser:** 250 ml  
**Portionen:** 2



**2 Rumpsteaks à 300 g**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**1 Zweig Thymian**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Flocke Butter**  
**1 TL Pflanzenöl**  
**Salz, Pfeffer**

**Vorbereitung:** Die Steaks salzen und zurückhaltend pfeffern, dann flach nebeneinander in einen Vakuumbbeutel legen. Die Knoblauchzehe mit einer flachen Pfanne zerdrücken und mit den Kräutern zu den Steaks in den Beutel legen und vakuumieren.

**Zubereitung:** Die Steaks auf der Einschubebene 2 in den Ofen schieben. Im Programm „Sous Vide“ bei 60 °C für 30 Minuten garen. Nach Beendigung des Programms die Steaks aus dem Beutel nehmen, Kräuter und Knoblauchzehe beiseitelegen. In einer heißen, beschichteten Pfanne das Fleisch kurz bräunen, die Butterflocke zugeben und Kräuter und Knoblauchzehe in die aufschäumende Butter legen.

**Profi-Tipp:** Steaks mit genügend intramuskulärem Fett können in einer trockenen Pfanne nachgebraten werden, sehr magere Steaks benötigen ein wenig Pflanzenöl, um zu bräunen.

Neues Kochen  
**kochZEIT**  
für Genießer