



## Onglet »sous vide«

(geht auch ohne »sous vide«!)

### Zutaten

- 1 Nierenzapfen (frz. Onglet genannt)  
vom Steindlhof Angus
- 3 El Öl (z.B. Knoblauch-Ingwer-Öl  
Gartinger Mühle, bei uns im Laden  
erhältlich)
- 1-2 El Gewürz „Saubana Fetzn“  
(Gewürzmühle Rosenheim, bei uns im  
Laden erhältlich)
- Fleur de Sel (z.B. Havsno Meersalzflocken Gewürzmühle Rosenheim, bei uns im  
Laden erhältlich)
- Pfeffer aus der Mühle z.B. Whiskey-Pfeffer (Gewürzmühle Rosenheim, bei uns im  
Laden erhältlich)
- Rapsöl und Butter zum Braten



### Zubereitung

Das Fleisch entlang der Mittelsehne in zwei Teile zerlegen. Die Sehne wird etwas zäh, deshalb schneide ich sie heraus.



Die Fleischstücke mit dem Ingwer-Knoblauch-Öl und dem Gewürz einreiben. Ich mag das Öl sehr gerne, da es einen feinen, nicht aufdringlichen Geschmack nach Knoblauch hat. Den Ingwer schmeckt man kaum heraus, er unterstreicht nur den angenehmen Knoblauchgeschmack. Bei den Gewürzen kann man natürlich auch die eigene Fantasie spielen lassen. Ich finde die Gewürzmischung „Saubana Fetzn“ für Kurzgebratenes sehr gut.

Das Fleisch anschließend vakuumieren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Am nächsten Tag im Wasserbad bei 58 Grad 6 Stunden sous-vide garen.

Jetzt ist erst einmal Pause und Zeit für andere Dinge.

Auch die Beilagen kann man in der Zeit wunderbar vorbereiten, bei uns gab es Kartoffelbrei und Balsamico-Zwiebeln dazu.

Das Onglet aus dem Vakuumbbeutel nehmen und abtupfen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke von beiden Seiten darin anbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen, für den Geschmack kann man noch einen kleinen Stich Butter dazugeben und das Fleisch 5 Minuten darin ruhen lassen.

**Das Onglet kann man natürlich auch ganz problemlos ohne Sous Vide Garer zubereiten.** Das Fleisch wird einfach wie oben schon beschrieben über nach mariniert (geht auch ohne Vacuum). Anschließend einfach, wie jedes gute Steak, in der Pfanne schön anbraten und im vorgeheizten Backofen bei ca. 100° 15-20 Minuten nachziehen lassen.

Gegen die Faser dünn aufschneiden, mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und mit den Balsamico-Zwiebeln servieren. Die Havsno Meersalzflöckchen haben einen tollen Split (sie knacken wenn man drauf beißt), der Whiskey-Pfeffer passt sehr gut zu Rindersteaks aller Art, er auf dem warmen Fleisch seine Fass-Aromen freigibt.

Ich wünsche einen guten Appetit!

