

...so „glingt's“!

Fleischzubereitung von Zwergzebufleisch

Eigentlich ist es ganz einfach. Mit unseren Kochtipp's gelingt die Zubereitung von Zwergzebufleisch immer. So erreichen Sie ein tolles Geschmackerlebnis mit dem richtigen „Biss“.



Tafelspitz

Fettseite vom Fleisch einschneiden und Fleisch salzen, Olivenöl und Rosmarin würzen und im Vakuumbbeutel vakuumieren und 3-6 Stunden Sous Vide garen (55° Celsius). Nach dem Garen Fettseite kurz im heissen Kokosfett anbraten (max. 1 Minute)

Passende Beilage: *Meerrettichschaum*

Haxen / Gulasch

Fleisch würzen (Paprika, Gulaschgewürz) scharf anbraten. 3dl Rotwein, 3dl Gemüsebouillon, Chilli, Gemüse (Rüebli, Zwiebeln, Ingwer, Peperoni, Lauch, ...) grob, Tomatenpüree ½ Tube, Pimentkörner zerstoßen und beifügen. Mind. 2,5 Stunden bei 130° zugedeckt im Ofen schmoren.

Passende Beilage: *Polenta*

Plätzli a la minute

Pfanne auf hoher Hitze vorheizen, Rapsöl in heisse Pfanne, Plätzli beidseitig kurz anbraten, Pfanne vom Herd nehmen, Butter und Rosmarin in Pfanne mit Plätzli geben, in geschmolzener Butter schwenke und mit Salz und Pfeffer würzen. En Guätö!

Variante paniert

Plätzli (ca. 1,5cm) würzen, in Mehl, verquirlten Eiern und dann in Paniermehl schwenken und in genügend Butter bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten pro Seite goldbraun anbraten.



Hohrücken – RibEye – Entrecôtes, Roastbeef, Filet

Fleisch am Stück zubereiten, allseitig bei grosser Hitze kurz anbraten. Erst dann würzen mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, nach Wunsch Piment. Anschliessend in Alufolie wickeln und in den Backofen bei 80° ca. 30 Minuten nachgaren. Es darf innen rot jedoch warm sein. Die ideale Kerntemperatur liegt bei ca. 53°C.

Leber

Leber in Stücke schneiden und nur kurz (ca. 60 Sekunden) in heissem Butter braten/schwenken. Zur Seite stellen, Zwiebeln andünsten mit Weisswein ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Hälfte einkochen lassen, Butter und Leber dazugeben und nicht mehr aufkochen.

Geschnetzeltes

Geschnetzeltes kurz in heissem Butter anbraten und zur Seite stellen. Beliebige Sauce zubereiten und aufkochen. Anschliessend Geschnetzeltes nur hinzugeben und nicht mehr kochen.

Braten

Braten im Vakuumbbeutel bei 60°C 5 Stunden garen anschliessend kurz in der heissen Butter auf allen Seiten anbraten.

.....en "Guetaä!"

