



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Onglet – Innerei und trotzdem bestes Fleisch

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 30 min **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 160 kcal

Zutaten

200 g Ein Stück pfannenfertiges Kalbs-Onglet vom Metzger Deines Vertrauens aus Deiner Region sauber vorbereitet und pariert (Fachbegriff für: von Sehnen usw., die ungeniessbar sind, befreit)

20 g Butter aus Weidehaltung

10 g einfaches Olivenöl

Gewürze: Englischs Senfpulver, Pfeffer schwarz und grün frisch grob gemahlen, Salz, Fleur de Sel

Zubereitung

1. Das Steak, wenn nötig, auspacken, kurz kalt abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

2. Eine Mischung aus 2 TL englischem Senfpulver, 1 TL grob, frisch gemahlenem grünen und schwarzen Pfeffer und einem TL Salz herstellen. Damit das Fleisch rundherum gut würzen. Hinweis: Die Mischung reicht sicher für mehr als eine Portion – aber weniger zu machen, macht kaum Sinn.

3. Jetzt direkt in einen kochfesten Vakuumbbeutel geben, vakuumieren und 6 Std. im Kühlschrank marinieren lassen. Alternativ einfach mit Klarsichtfolie einschlagen oder in einen Zip-Lock-Beutel geben und die Luft rausdrücken. Tipp: Achte auf Vakuumsäcke, die frei von schädlichen Weichmachern sind. Dazu unten noch etwas mehr.

4. in Wasserbad auf ca. 48 bis 52 °C heizen und das Fleisch für 3 Stunden vorgaren. Alternativ das Fleisch im Ofen auf einem Gitter bei ca. 50 °C Ofentemperatur (nicht nur auf Deine Anzeige verlassen) für 3 Stunden ohne Umverpackung vorgaren. Hinweis: Sous vide vorbereitet, kannst Du das Fleisch auch einfrieren und musst es dann nur noch auftauen und braten. Du kannst es so vorbereitet auch im Wasserbad kalt oder direkt warm auftauen, was das Auftauen extrem beschleunigt. Dauert so je nach Dicke und Größe nur ca. 30 Min. bis eine Stunde.

5. Den Grill, eine Grillpfanne oder Pfanne gut vorheizen und einen Teller zum Essen bei ca. 70 °C warm stellen. Beim Grill, unbeschichteten Gusseisen oder emaillierten Pfannen kannst Du volle Hitze geben, sonst die Herstellerangaben beachten. Die Pfanne oder den Grill kurz mit einem ölfeuchtem

Küchenpapier ausreiben und das Fleisch von allen Seiten kurz, ca. während 3 - 5 Minuten, rundherum anbraten bis es eine schöne Kruste hat. Dabei alle 20 Sekunden wenden.

Tipp: Die Pfanne sollte so heiß sein, dass Fleisch nach sehr kurzer Zeit nicht mehr an der Pfanne klebt. Erst wenden, wenn sich das Fleisch von selbst durch die Hitze gelöst hat.

6. Auf den warmen Teller herausnehmen und ein kleines Stück kalte Butter darauf geben. Kurz 2 – 5 Minuten ruhen lassen. Mit Fleur de Sel und frischem Pfeffer nach Belieben nachwürzen und servieren.