



Rumpsteaks mit Zitronen-Thymian-Butter

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rumpsteaks	600 g
Thymian, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Butter	150 g
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine, Vakuumierer, Vakuumiererbeutel

1. Rumpsteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In den Mixbehälter Thymian und Zitronenschale geben und 3 Sek./Turbo zerkleinern. Weiche Butter, 1 EL Zitronensaft und eine kräftige Prise Pfeffer zugeben und für 30 Sek./Stufe 3 vermengen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und kalt stellen.
3. In den Mixbehälter 3 l heißes Wasser geben und für 10 Min./Stufe 1/60 °C erhitzen. Die Rumpsteaks waschen und trocken tupfen. Knoblauch andrücken. Jeweils 2 Rumpsteaks, 1 TL Öl und eine Knoblauchzehe in einem Beutel vakuumieren. In den Mixbehälter Kocheinsatz einsetzen. Steaks in den Kocheinsatz geben, sodass sie mit Wasser bedeckt sind, und Sous-vide/60 Min./60 °C garen.
4. Die Rumpsteaks aus den Vakuumierbeuteln nehmen und trocken tupfen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Öl in die Pfanne geben und Rumpsteaks ca. 30 Sek. von jeder Seite scharf anbraten. Steaks kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Min. ruhen lassen. Anschließend Rumpsteaks aufschneiden und mit Zitronen-Thymian-Butter servieren.

Viele Freude beim Genießen!

Tipp: Die Steaks können auch in einem Gefrierbeutel gegart werden. Um den Beutel luftdicht zu verschließen, fülle eine Schüssel mit Wasser. Drücke den Beutel mit der

Öffnung nach oben langsam ins Wasser. Das Wasser drückt nun langsam die Luft aus dem Beutel. Fahre fort, bis gerade noch die Öffnung aus dem Wasser reicht, und verschließe den Beutel mit einem Küchenclip.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	542 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	44 g