



Sous-vide-Straußensteak mit Mojo Verde

Zeit gesamt
🕒 1h 25min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Straußensteak	600 g
Petersilie, frisch	40 g
Koriander, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	110 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rosmarin, frisch	5 g
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Monsieur Cuisine, Vakuumierer, Vakuumiererbeutel

1. Straußensteaks zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Petersilie und Koriander waschen. Knoblauch schälen. Paprika halbieren und Kerngehäuse entfernen. Peperoni halbieren und Kerngehäuse entfernen. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In den Mixbehälter Kräuter, Knoblauch, Paprika, 2 EL Limettensaft und Peperoni geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zugeben und 20 Sek./Stufe 3 verrühren. In eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter 3 l heißes Wasser geben und für 10 Min./Stufe 1/60 °C erhitzen. Straußensteaks waschen und trocken tupfen. Rosmarin waschen. Jeweils zwei Steaks mit Rosmarin und 1 TL Olivenöl 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. Straußensteaks aus den Vakuumierbeuteln nehmen und trocken tupfen. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Öl in die Pfanne geben und Straußensteaks 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 Straußensteaks dünn aufschneiden und mit Mojo verde servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Das Steak kann 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	385 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g