



## Anleitung

### Filet

- Filet mit Salz und Pfeffer würzen
- Filet in einen frischen Vakuumbbeutel geben
- Butter in kleine Stücke schneiden und im Beutel um die Fillet verteilen.
- Etwas Olivenöl dazugeissen
- Rosmarin ebenfalls im Beutel schön verteilen
- Beutel vakuumieren
- Sous-Vide Stick / Topf auf 58°C erhitzen
- Sobald Temperatur erreicht Filet im Vakuumbbeutel reingeben
- 85-90 Minuten im Topf niedergaren lassen
- Fleisch aus dem Beutel nehmen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen
- Filet im heissen Öl von jeder Seite stark anbraten
- In Scheiben schneiden und servieren.

Rosmarin ist evtl. nicht nötig, wenn es bereits Rosmarinkartoffeln als Beilage gibt – sonst schmeckt am Ende das ganze Gericht nur nach Rosmarin.

### Kartoffeln

- Rosmarinnadeln von den Zweigen entfernen
- Kartoffeln in einer Schüssel mit Salz und den Rosmarinnadeln würzen
- Mit Olivenöl übergiessen
- Kartoffeln ca. 60 Minuten ruhen lassen
- Anschliessend Kartoffeln auf ein Backbleck geben
- Bei 200°Grad für 30 Minuten backen

### Bohnen

- Bohnen in Bouillon kochen, bis sie weich sind (oder so wie du sie magst)
- Bohnen in Portionen in Speck einwickeln
- Zwiebeln und Knoblauch hacken
- Zwiebeln und Knoblauch in Bratpfanne andünsten und anschliessend die Bohnenpäckli dazugeben und von allen Seiten stark anbraten, bis der Speck knusprig ist.

## Filet sous-vide

mit Rosmarin-Kartoffeln  
und Bohnen-Päckli

### Zutaten Filet:

- 1 Rindsfilet (ca. 600-800g)
- Wenig Butter
- Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- Evtl. Rosmarin frisch

### Zutaten Kartoffeln:

- Kleine Kartoffeln (Patatli, Drillinge, etc..)
- Salz
- Frischer Rosmarin
- Olivenöl

### Zutaten Bohnen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g-350gr Bohnen
- 1-2 Päckle Bratspecke
- Bouillon

Vakuumbbeutel,  
Vakuumaschine und Sous-  
Vide Topf oder Stick.

**Tipp:** Falls kein Sous-Vide-  
Stick oder -Topf vorhanden  
ist, eignet sich auch ein  
Sterilisiertopf – er  
funktioniert nach  
demselben Prinzip.

