



---

SAFTIG UND VOLLER GESCHMACK

---

**Beachten!** Für dieses Rezept benötigen Sie ein Sous Vide und Vakuumbbeutel. Sous Vide ist auch als Langzeitkochen bei niedrigen Temperaturen bekannt. Bei dieser Technik wird das Fleisch in einem Vakuumbbeutel versiegelt, in Wasser getaucht und lange Zeit bei einer genau kontrollierten und niedrigen Temperatur gegart. Dies schafft intensive Aromen.

## WILDSCHWEIN SOUS VIDE

---

### Zutaten

#### Für das Fleisch:

- Wildschweinfilet (ca. 300 g)
- Frische Kräuter (z.B. Rosmarie)
- 1 Knoblauchzehe, dünn geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze je nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Butter

#### Für die Sauce:

- 0.5 l Rotwein
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Speck
- 500 g Pilze
- 10 ml Sahme (optional)
- Wildbrühe (oder Rinderbrühe)

 45 min.

### Zubereitung

Legen Sie das Fleisch mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch und Gewürzen ihrer Wahl in einen Sous-Vide-Beutel oder einen Gefrierbeutel und geben sie alles in das Wasserbad. Schalten Sie Ihr Sous Vide für 30 min bei 52 ° C ein.

In der Zwischenzeit können wir die Sauce zubereiten. Bei schwacher Hitze Schalotte, Knoblauch und Speck 5-7 min in einer Pfanne anbraten. Pilze hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten, bis sie weich sind. Die Mischung in eine Schüssel geben und beiseite stellen. In der gleichen Pfanne den Rotwein bei schwacher Hitze 20 min köcheln lassen. Als nächstes Brühe hinzufügen und für weitere 10 min köcheln lassen.

Nach 30 min eine Pfanne aufheizen und Butter darin schmelzen. Das Wildschweinfilet aus dem Beutel nehmen und sobald die Butter aufgehört hat zu sprudeln, darin anbraten. Geben Sie einige frische Kräuter für zusätzlichen Geschmack hinzu. Das Fleisch auf jeder Seite ca. 1-2 min braten oder bis eine leckere Kruste entsteht.

Zum Abschluß, die Speck-Pilz-Mischung zum Rotwein geben und optional etwas Sahne hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 3-5 min köcheln lassen, während das Wildschweinfilet ca. 5 min ruht. Als nächstes das Fleisch in Scheiben schneiden und mit der köstlichen Sauce servieren.

Viel Spass beim Nachkochen & Guten Appetit.