

SCHWEINSLUNGENBRATEN SOUS VIDE

ING. THERES REITBAUER, FACHSCHULE VORAU

Zutaten

- 500 g Schweinsfilet
- Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin
- 1 Karotte,
- 1 gelbe Rübe
- 1 Zwiebel
- ¼ lt Gemüsefond



Schweinsfilet zuputzen (Spitze wegschneiden, wenn vorhanden Fett entfernen). Anschließend gut würzen (Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben). Das Fleisch vakuumieren und im Sous Vide Garer oder im Wasserbad bei 65 – 80 Grad ca. 20 – 30 min garen. Anschließend in aufgeschäumter Butter leicht anbraten, aufschneiden und anrichten.

- Confieren = garen im Eigenfett oder im Öl, Schmalz
- Sous vide = Garen unter Vakuum, Fleisch, Fisch, Gemüse vakuumieren und im Wasserbad bei 65 – 80 Grad sanft garen.

Zubereitung auf herkömmliche Weise: Filet von allen Seiten scharf anbraten und im Rohr nachgaren lassen

Mit den zugeputzten Stücken eine Soße ziehen (Fleischstücke ganz gut anbraten, Zwiebel und Gemüsereste mitbraten, mit Suppe bzw. Gemüsefond vergießen).

Dazupassend: Püreevariationen - Kartoffelpüree nach Wunsch mit Erbsenmus, Steinpilzmus, Bärlauchmus etc. verfeinern.



Klimawandelanpassungsmodellregion

Oberes Feistritztal



INVASIVE NEOPHYTEN

IN DER STEIERMARK

Als Neophyten werden eingewanderte Pflanzenarten bezeichnet.

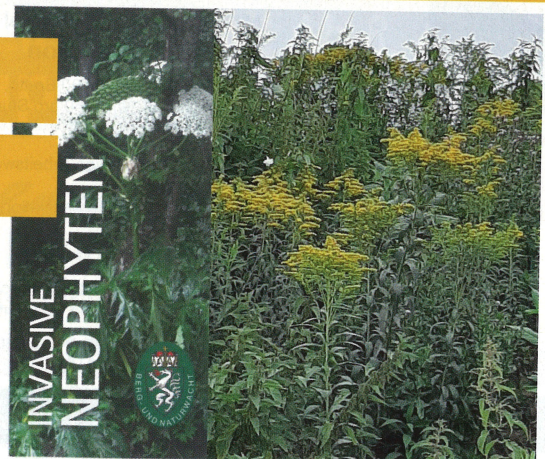
Invasive Neophyten verdrängen heimische Pflanzen und können bei Menschen zu Allergien und Hautirritationen führen. In der Broschüre „Invasive Neophyten“ der Berg- und Naturwacht findet man relevante Informationen wie Blütezeit, Gefährdung, Bekämpfung und allgemeinen Präventionsmaßnahmen.

Invasiv eingestufte Pflanzen:

- Aufrechte Ambrosie
- Staudenknöteriche
- Riesen-Bärenklau
- Drüsiges Springkraut
- Goldruten
- Gewöhnliche Robinie
- Götterbaum

Potentiell invasiv eingestufte Pflanzen:

- Gewöhnlicher Sommerflieder
- Kermesbeeren
- Bambus
- Topinambur
- Blauglockenbaum



© Berg- und Naturwacht und KLAR! Oberes Feistritztal

Nähere Informationen & Kontakt:



Reiterer & Scherling

Ingenieurbüro | Unternehmensberatung
Sicherheitsfachkraft

Carina Haidwagner, MSc

+43 664 99221911

carina.haidwagner@reiterer-scherling.at

www.oberesfeistritztal.at

Beim Erkennen von invasiven Neophyten sind am besten sofort Bekämpfungsmaßnahmen einzuleiten, um eine weitere Vermehrung einzudämmen. Empfohlen wird eine regelmäßige Kontrolle in den Folgejahren. Download der Broschüre unter www.oberesfeistritztal.at.

KLAR! Oberes Feistritztal ist auch auf Facebook!

