

Rump Seal

Waschen und gut abtropfen. Sous-vide in 80°
Backofen auf 80°

Weiß Öl vor in Pfanne (nichtig!) (nichtig!)

auf beiden Seiten 5 min anbraten
x1 (2 Minuten je Seite ohne Bewegung)

Fett raus lassen, ein bisschen

- Fett raus mit faser ~~steil~~ stechen

in Backofen + Aufbacke

Ca. ~~30~~ 10'

x1	3 cm Steak	5 cm
(medium)	=> 3,5' je Seite	4,5' je Seite