

Lachsfilet mit Broccoli (Sous Vide)



Zutaten für 3-4 Personen:

150 g Lachsfilet pro Portion (netto)

500 ml Salzwasser (Wasser mit 50 g Salz)

1/2-1 EL Olivenöl

1 unbehandelte Limette in sehr dünnen Scheiben

Pfeffer aus der Mühle (optional)

Dill (optional)

Limettenbutter:

1-2 unbehandelte Limetten

60-80 g Butter

1 Prise Salz

1. Etwa 3 L warmes Wasser in den inneren Topf einfüllen. Auf 60° und auf 40 Minuten Gardauer einstellen.

2. Von dem Lachs die Haut und braune Stellen wegschneiden, falls nicht schon geschehen. Sorgfältig auf Gräten untersuchen. In Portionsstücke schneiden, die an keiner Stelle dicker als etwa 12-15 mm sein sollten. Lachsfilets 10 min in Salzwasser einlegen, dann gut waschen und trocken tupfen.

3. Lachsfilets sehr dünn mit Olivenöl einstreichen und je auf Vorder- und Rückseite mit einer dünnen Limettenscheibe belegen. Optional leicht pfeffern und einen

kleinen Zweig Dill beigegeben. Vakuumieren und einschweißen.

4. Nach dem Erreichen der eingestellten Temperatur (Hinweis: Auf der Anzeige läuft dann die Zeit) Päckchen in das Wasser geben, checken, ob sie auch unter Wasser sind und bleiben.

5. Nach Ende der Garzeit Gerät mit *Cancel* ausschalten und Päckchen mit einer Zange herausnehmen.

Vorsichtig aufschneiden und den Lachs jeweils auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Limettenscheiben und Dill isst man nicht mit.

6. Optional noch Limettenbutter bzw. Limettensauce anbieten.

Hinweise:

Für den Broccoli und die Limettenbutter gibt es eigene Rezepte. Wir bevorzugen es, Broccoliröschen im Sous-Vide-Beutel 15-20 min zu dämpfen.

Lachs in Sushi-Qualität kann man auch noch kürzer garen, damit er im Kern noch glasig ist. Anders als bei Fleisch empfiehlt sich nicht, den Fisch nach der Mindestgardauer noch länger im Wasserbad zu lassen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 80 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 14.11.2024