

Sous-Vide Kabeljau mit gebratenem Fenchel und Zitronenbutter

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



schmeckt wunderbar zu fettarmem Kabeljau, der beim Sous-Vide-Garen schön saftig und aromatisch wird. Als Krönung für diese **Low-Carb**-Spezialität bereitest du eine schmackhafte Zitronenbutter zu und dein Dinner wird perfekt!

- 1 -

Für den Kabeljau einen großen Topf zu 3/4 mit Wasser befüllen. Sous-Vide-Stick auf 56 °C einstellen, am Topf anbringen und Wasser aufheizen.

- 2 -

Kabeljaufilet abspülen und trockentupfen. Mit Olivenöl einreiben, mit Salz würzen, in einem Vakuumbbeutel vakuumieren. Mindestens 40 Minuten im temperierten Wasser garen.

- 3 -

Für den Fenchel Knollen waschen und längs mitsamt Grün in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelscheiben ca. 2 Minuten von beiden Seiten anbraten, dabei immer wieder wenden. Nach der Hälfte der Zeit Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone auspressen, Fenchel aus der Pfanne nehmen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, auf einem Teller auslegen und im Ofen warmhalten.

- 4 -

Für die Zitronenbutter Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Butter in der Pfanne schmelzen und bei mittlerer Hitze unter stetigem Rühren braun werden lassen. Zitronenabrieb und -saft unterrühren und von der Hitze nehmen. Warme Butter durch ein feines Sieb gießen und auffangen.

- 5 -

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kabeljau

300 g Kabeljaufilet
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz

Für den Fenchel

2 Fenchelknollen
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Teelöffel Butter
1/2 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

Für die Zitronenbutter

1/2 Bio-Zitrone
100 g Butter
1 Prise(n) Salz

Besonderes Zubehör

Sous-Vide-Stick
Vakuamiergerät
Vakuumbbeutel

Fenchel gilt in Italien und Frankreich als Garant für besonders feine Gerichte und steckt voller Vitalstoffe wie Kalium, Eisen, Vitamin A,B und C. Die würzige Knolle

Sous-Vide Kabeljau mit gebratenem Fenchel und Zitronenbutter

Kabeljau aus dem Vakuumbbeutel holen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Fenchel setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenbutter beträufeln und bei Bedarf mit Zitronenscheiben servieren.