

Sous-Vide Lachs mit Salzkartoffeln und Kräuterquark

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



punktgenaue Zubereitung von Lachs gilt oft als Herausforderung, doch im Sous-Vide-Verfahren gegart, wird dieser garantiert schmackhaft. Erfunden wurde diese Art des Garens in den 1970er Jahren übrigens in Frankreich. Einzug in deine Küche hält es heute vor allem dank moderner Sous-Vide-Geräte, die sich spielend leicht bedienen lassen.

Damit dein **Lachsfilet** besonders saftig und aromatisch wird, versuch doch mal diesen Rezeptklassiker in der Sous-Vide Version mit Marinade. Zum schonend gegarten Lachs passen hervorragend Salzkartoffeln und selbstgemachter Kräuterquark.

- 1 -

Lachsfilets abwaschen, trocken tupfen, eventuelle Grätenreste entfernen.

- 2 -

Dill und Thymian waschen, klein hacken, zusammen mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verarbeiten und die Lachsfilets damit einreiben.

- 3 -

Die marinierten Lachsfilets in Vakuumbbeutel geben, vakuumieren und nebeneinander in Topf mit Wasser und Sous-Vide-Gerät geben. Bei 45 Grad 20 Minuten lang garen.

- 4 -

Währenddessen Kartoffeln putzen, nach Belieben schälen, und in gesalzenem Wasser 15 bis 20 Minuten kochen. Abgießen.

- 5 -

Zutaten für 4 Portionen

4 Stück Lachsfilet
1 kg Kartoffeln
250 g Quark
2 Stück Thymianzweige
2 Stück Dillstängel
1/2 Bund Schnittlauch
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Sous-Vide-Stick
Vakuumiergerät
Vakuumfolie

Sous-Vas? Sous-Vide - damit bezeichnet man ein besonders schonendes Garverfahren bei niedriger Temperatur im **Vakuumbbeutel**. Sous-Vide bedeutet nämlich auf Französisch "unter Vakuum". Die

Sous-Vide Lachs mit Salzkartoffeln und Kräuterquark

Quark und etwas Zitronensaft in Schüssel geben, Schnittlauch klein hacken, dazugeben und anschließend nach Belieben würzen. Alles gut vermengen.

- 6 -

Lachfilets aus Vakuumbuteln nehmen und zusammen mit Kartoffeln und Kräuterquark anrichten.