

Sous Vide Möhrchen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

6 mittelgroße Möhren
3 Prise(n) Salz
2 Teelöffel Puderzucker
2 Schuss Olivenöl

Equipment

Sous Vide Garer
Vakuuiergerät
Folienbeutel
Grillpfanne

"Tu´ mal lieber die Möhrchen" sang einst Helge Schneider. Und Recht hat er. Wer beim Wort "Möhren" sofort an Omas Sonntagsessen denken muss, kann beruhigt durchatmen. Möhrchen mal anders heißt die Devise. Knallige karottige Möhrchen nämlich, die durch das Sous Vide Garen saftig und knackig bleiben. Zum Schluss scharf angegrillt, offenbart das Gemüse ungeahnte Geschmackserlebnisse. Eine abwechslungsreiche Beilage zu Fleisch oder Fisch.

- 1 -

Wasserbad auf 75 °C aufheizen.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf
www.springlane.de/magazin

- 2 -

Möhren schälen und einmal längs in der Mitte durchschneiden.

- 3 -

In Folienbeutel legen, Öl und Puderzucker darüber geben und im Beutel gut durchmischen.



- 4 -

Möhren vakuumieren und für 35 Minuten ins temperierte Wasserbad geben.

Sous Vide Möhrchen



- 5 -

Nach dem Garen Möhren aus dem Wasserbad nehmen und eine Grillpfanne auf höchster Stufe erhitzen, bis Dampf aufsteigt. Möhren hineinlegen, leicht andrücken und ca. 2 Minuten anbraten, bis ein schönes Röstmuster zu sehen ist.