

Sous Vide Obstsalat mit Weißwein-Zabaione

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

150
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 2 Birnen
- 1 Baby-Ananas
- 10 Erdbeeren
- 10 dunkle Tafeltrauben
- 2 Kiwi
- 4 Zweig(e) Rosmarin
- 4 Zweig(e) Thymian
- 1 Handvoll frischer Minze
- 3 Teelöffel brauner Rohrzucker
- 4 Esslöffel Rum
- 1 Teelöffel Salz

Für die Zabaione

- 4 Eigelb
- 4 Teelöffel Zucker
- 100 ml Weißwein
- 1 Schuss Amaretto (optional)

Besonderes Zubehör

- Vakuumiergerät
- 7 Folienbeutel
- Sous Vide Garer
- Metallschüssel
- Wäscheklammern oder Clips

Zeit/Temperatur

- Erdbeeren 15 Min/60 Grad Celsius
- Trauben 15 Min/65 Grad Celsius
- Kiwi 15 Min/65 Grad Celsius
- Birnen 30 Min/75 Grad Celsius
- Ananas 90 Min/85 Grad Celsius

Als sommerliches Gericht, kleine Zwischenmahlzeit oder als Nachtisch. Obstsalat ist immer eine nette Idee. Doch einen Sous Vide gegarten Obstsalat wirst du so schnell nicht vergessen. Das Besondere ist, dass durch das schonende Garen im Vakuum die Früchte ungeahnte Geschmäcker und Texturen entwickeln. Kombiniert mit Kräutern, Zucker und Salz wird dieses simple Gericht zu einer Neuentdeckung deiner Geschmackssinne! So haben deine Gäste Obst noch nie gegessen!

Dieses Gericht eignet sich hervorragend zum Variieren und Experimentieren. Jedem Obst lassen sich bislang unbekannte Geschmäcker entlocken. Als Faustregel gilt: **weiches Obst** wie Beeren, Kiwi und Bananen **nicht über 70 °C** garen. **Steinobst** wie Pflaumen und Pfirsiche vertragen **etwas mehr Hitze**. **Kernobst** wie Äpfel und Birnen vertragen bis zu **90 °C**.

Probiere auch Kräuterkombinationen aus oder lege das Obst vorher in einer Flüssigkeit ein und gib sie mit in den Folienbeutel. Interessante Kombinationen sind z.B. Erdbeeren und Aceto Balsamico oder Erdbeeren/Basilikum, Grapefruit/Ingwer oder Orange/Grand Marnier.

Arbeitest du mit Flüssigkeiten, vermische das Obst vorher in einer Schüssel und gib es dann erst in die Tüte. Achte darauf, dass sich so wenig Flüssigkeit wie möglich in den Folienbeuteln befindet. Befindet sich beim Vakuumieren zu viel Saft in der Tüte, besteht die Gefahr, dass das Gerät die Flüssigkeit einsaugt und kaputtgeht. Um das zu verhindern, nimm ein halbes Blatt Küchenkrepp, falte es

Sous Vide Obstsalat mit Weißwein-Zabaione

der Länge nach und leg es oben bündig in die Tüte ein (es sollte oberhalb des Schweißdrahtes liegen, da die Tüte sonst nicht schließt).

- 1 -

Wasserbad auf 60 °C vorheizen.

- 2 -

Birnen längs in Achtel schneiden, Kerngehäuse entfernen, leicht mit Salz bestreuen und zusammen mit den Rosmarin-Zweigen auf zwei Beutel aufteilen.

- 3 -

Schale der Ananas abschneiden, die Frucht längs vierteln und Strunk herausschneiden. Mit braunem Zucker bestreuen, in einen Beutel geben, Minzblätter dazugeben und mit Rum veredeln.

- 4 -

Erdbeeren abwaschen und trocken tupfen. Längs halbieren und auf zwei Beutel aufteilen.

- 5 -

Trauben waschen, abtrocknen, längs halbieren und in einen Folienbeutel geben.

- 6 -

Kiwi schälen, vierteln und mit den Thymian-Zweigen in einen Beutel geben.

- 7 -

Erdbeeren 15 Minuten garen. Im Anschluss den Beutel aus dem Wasser nehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen.

- 8 -

Wasserbad auf 65 °C aufheizen. Kiwi und Trauben zusammen ins Wasser geben und Beutel ggf. mit den Wäscheklammern am Topf befestigen. 15 Minuten garen. Beutel entfernen und zu den Erdbeeren ins kühle Wasserbecken legen.

- 9 -

Wasserbad auf 75 °C aufheizen. Birnen hineingeben und 30 Minuten garen. Beutel entnehmen und ins kalte Wasser legen.

- 10 -

Wasserbad auf 85 °C erhitzen. Beutel mit Ananas hineingeben 90 Minuten garen. Ins kalte Wasser legen.

- 11 -

Folienbeutel aufschneiden, Kräuter entfernen und das Obst auf Tellern anrichten.

- 12 -

Kurz vor dem Servieren die Zabaione zubereiten. Dazu Eier trennen und Eigelbe in die Metallschüssel geben. Zucker, Wein und Amaretto hinzufügen und die Mischung über einem kochenden Wasserbad ca. 1 Minute aufschlagen, bis die Konsistenz cremig ist. Zum Obstsalat servieren.