

# Sous-Vide-Lachs



## Zutaten:

- 1 l Wasser
- 50 g Salz
- 40 g Zucker
- 4 Lachsfilets à 150 g, Haut und Gräten entfernt
- 8 EL neutrales Öl, Olivenöl oder zerlassene Butter
- 80 g Butter
- 2 EL Gewürzmischung für Fisch (siehe unten)

## Zubereitung:

1. Wasser, Salz und Zucker für die Lake verrühren, bis alles aufgelöst ist. Lachs mit Lake bedecken und 3-5 Stunden kühlen. Lake vom Lachs abgießen.
2. Wasserbad auf 46 °C vorheizen.
3. Jedes Filet mit 2 EL Öl oder Butter in einen Gleitverschlussbeutel geben. Nach der Wassertauchmethode möglichst viel Luft aus den Beuteln entfernen und versiegeln.
4. Etwa 25 Minuten für Filets von 2,5 cm Dicke sous-vide bis zu einer Kerntemperatur von 45 °C garen. Für eine festere Textur garen Sie sous-vide bis zu einer Kerntemperatur von 51 °C.
5. Gegarte Filets vorsichtig aus den Beuteln auf eine Platte legen.
6. Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Falls gewünscht, Fischgewürz zugeben und die Temperatur erhöhen, bis die Butter anfängt zu schäumen.
7. Filets dazugeben und etwa 30 Sekunden pro Seite garen, dabei mit Butter begießen. Sofort servieren.

# Gewürzmischung für Fisch

## Zutaten für 120 g:

- 50 g Haselnüsse
- 44 g Sesamsaat
- 12 g Koriandersamen
- 12 g Tapioka-Maltodextrin (Marke N-Zorbit), optional
- 10 g weiße Mohnsaat (optional)
- 4 g getrockneter Ingwer, gemahlen
- 1 TL Salz
- 2 EL getrocknete Kamillenblüten

## Zubereitung:

1. Ofen auf 175 °C vorheizen. Haselnüsse 10-12 Minuten rösten, bis die Haut dunkelbraun ist. Nüsse mit einem Tuch abreiben, um die Haut zu entfernen. Nüsse hacken.
2. Sesamsaat in einer trockenen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren rösten, bis sie zu knacken beginnen.
3. Koriandersamen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3 Minuten unter ständigem Rühren rösten, bis sie goldbraun sind und duften.
4. In einer Gewürzmühle oder einem Mörser zermahlen.
5. Mit Haselnüssen, Sesamsaat und Koriandersamen vermengen und gegebenenfalls portionsweise in einer Gewürzmühle oder einem Mörser zu einem groben Pulver zermahlen.
6. In einem luftdichten Behälter bis zu 2 Wochen oder vakuumiert im Kühlschrank bis zu 2 Monate haltbar.

# Grüner Salat mit Romana-Dressing

## Zutaten für 4-6 Portionen:

- 2 Eier, groß
- 40 g Romana-Salatblätter (nur grüner Teil)
- 15 g Schnittlauch, in 5-cm-Stücken
- 15 g Minzeblätter
- 5 g Estragonblätter
- 5 g Basilikumblätter
- 50 g Buttermilch
- 28 g Parmigiano Reggiano, fein gerieben
- 3 Sardellenfilets (in Öl), abgetropft
- 3 EL neutrales Öl
- Zitronensaft nach Geschmack
- Salz nach Geschmack
- 2 Köpfe Kopfsalat, gewaschen und trocken getupft
- 6 rote Radieschen, in sehr dünnen Scheiben

## Zubereitung:

1. Wasserbad auf 68 °C erhitzen.
2. Die 2 Eier darin 40 Minuten sous-vide garen, abkühlen lassen, schälen und in den Kühlschrank stellen.

3. Wasser in einem Topf aufkochen und ein Eisbad vorbereiten.
4. Romana-Salatblätter, Schnittlauch, Minze, Estragon und Basilikum 1 Minute blanchieren und sofort ins Eiswasser tauchen. Aus Salat und Kräutern so viel Wasser wie möglich auspressen.
5. 50 g weich gekochte Eier, Buttermilch, Parmigiano Reggiani und Sardellenfilets zusammen mit den gegarten Salatblättern und Kräutern in einem Mixer glatt pürieren. Während des Mixens nach und nach die 3 EL Öl dazugeben und emulgieren. Das Dressing abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
6. Die Hälfte des Dressings in eine Salatschüssel geben, Salat hinzufügen und gut wenden. Mit dem verbliebenen Dressing beträufeln.
7. Die Radieschenscheiben über den Salat streuen und sofort servieren.