

Lachs Sous-vide

mit süßer Zitrone und Fenchelsalat



Koch: Culinary Fachberatung, Unilever Food Solution

ZUBEREITUNG

BEIZE FÜR LACHS

Die Haut vom Lachs entfernen, ggf. nachputzen und portionieren. Aus dem Fischfond, Salz, Zucker und Wasser eine Beize herstellen. Den Lachs 12 Stunden lang in Beize einlegen. Danach abspülen, trockentupfen und zu 100% vakuumieren. Bei 42 °C für 30 Minuten in ein Sous-vide-Becken legen.

SÜSSE ZITRONEN

Zitronen filetieren. Für den Läuterzucker Zucker und Wasser aufkochen und abkühlen lassen. Zitronenfilets mit Läuterzucker sanft vakuumieren. Über Nacht im Kühlhaus kaltstellen.

FENCHELSALAT

Fenchel mit der Aufschnittmaschine sehr fein schneiden und in Eiswasser geben. Anschließend aus dem Eiswasser nehmen und kurz in der Salatschleuder schleudern. Mit Balsamico-Vinaigrette marinieren.

PROFI-TIPP

Saftig: Das Beizen mit dem Fischfond vermindert den Eiweiß-Austritt beim Garen und der Fisch bleibt saftiger.

Knackig: Durch ein Bad im Eiswasser wird der Fenchel-Salat besonders knackig.

Aromatisch: Durch das Vakuumieren der Zitronenfilets bekommen sie ein besonderes Aroma und sind besser zu lagern.

UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Fenchelsalat arrangieren, Zitronenfilets verteilen, Lachs anlegen und nach Belieben mit Kresse, Kräutern und Schmand garnieren.

ZUTATEN

für 10 Personen

BEIZE FÜR LACHS

2,5 kg	Lachsfilet mit Haut
90 g	konzentrierter Fischfond
100 g	Salz
100 g	Zucker
4,5 l	Wasser

SÜSSE ZITRONEN

400 g	Zitronen
100 g	Zucker
100 ml	Wasser

FENCHELSALAT

1,2 kg	Fenchel
100 ml	Balsamico-Vinaigrette

Nährwerte

(pro Portion à 310 g)

Energie:	547 kcal / 2288 kJ
Fett:	33,4 g
Kohlenhydrate:	10,0 g
Eiweiß:	51,0 g