

Sous vide gegarter Lachs

Für 4 Personen

Für den Topinambur:

850 g Topinambur 12 g Salz 20 g Haselnussöl
Rapsöl, Butter

Für den Lachs:

4 Lachs-Tranchen à 120 g Vanilleschote 8 g Salz

Knollen abbürsten oder schälen. 3 Knollen beiseitelegen. Restliche Knollen in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Haselnussöl oder Butter in einen Kochbeutel geben. Mit einem Vakuumierer die Luft herausaugen, verschweißen. Von diesem Schritt leitet sich der französische Name der Garmethode sous vide ab, er bedeutet 'unter Vakuum'.

Mit einem Sous-vide-Gerät ein 85 Grad Celsius warmes Wasserbad bereiten. Topinambur-Scheiben darin 40 Minuten garen. Im Beutel warmhalten, etwa mit einem Handtuch.

Lachs säubern, waschen. Vanillemark und Salz mischen, auf der Hautseite jeder Lachs-Tranche verteilen. Stücke nebeneinander in einen Kochbeutel legen, Luft mit einem Vakuumierer absaugen. Wasserbad auf 46 Grad temperieren, Lachs darin 20 Minuten garen.

Aus 2 ganzen Knollen Würfel à 4 mm schneiden, in wenig Butter und Öl bei hoher Hitze zwei bis drei Minuten bräunen. Nicht zu lange braten, weil sie sehr schnell zerfallen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

1 ganze Knolle hobeln, am besten noch in feine Stifte schneiden. In Wasser legen, damit sie nicht oxidieren. Sie bleiben roh. Später mit Küchenkrepp abtrocknen.

Beutel von Lachs und Topinambur aufschneiden, beides vorsichtig herausholen, auf den Teller legen. Drumherum die Topinamburwürfel und -späne drapieren.

Tipp:

Geben Sie Aromen dazu. Eingeschweißt im Vakuum und bei niedrigen Temperaturen nehmen Fisch, Fleisch und Gemüse beigefügte Aromen wie Vanille besonders intensiv auf. Im Beutel entfaltet sich auch der Eigengeschmack optimal wie der nussig-erdige des Topinamburs. Halten Sie die empfohlene Temperatur ein. Ist sie zu hoch, kann etwa Lachs-Eiweiß ausflocken.

test Januar 2018