



Sous-vide-Kabeljau mit Zitronensauce

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------|--------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 600 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Butter | 2 TL |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Schlagsahne | 200 g |
| Gemüsebrühe | 200 g |
| Speisestärke | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

feine Reibe, Monsieur Cuisine, Vakuümierer, Vakuümiererbeutel

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Vor dem Kochen Kabeljau zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In den Mixbehälter 3 l heißes Wasser geben und für 10 Min./Stufe 1/60 °C erhitzen. Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Zwei Fischfilets mit jeweils 1 TL Butter vakuumieren. In den Mixbehälter Kocheinsatz einsetzen. Kabeljaufilets in den Kocheinsatz geben, sodass sie mit Wasser bedeckt sind, und Sous-vidé/40 Min./50 °C garen.
3. Fisch aus dem Wasserbad nehmen und warm halten. Mixbehälter leeren. In den Mixbehälter Weißwein, Sahne, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Gemüsebrühe geben und 5 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. Mixbehälter erneut 2 Min./Stufe 2/100 °C erhitzen und angerührte Speisestärke durch die Deckelöffnung geben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Fisch aus den Vakuümiererbeuteln nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau mit Zitronensauce servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der Kabeljau kann auch in einem Gefrierbeutel gegart werden. Um den Beutel luftdicht zu verschließen, fülle eine Schüssel mit Wasser. Drücke den Beutel mit der

Öffnung nach oben langsam ins Wasser. Das Wasser drückt nun langsam die Luft aus dem Beutel. Fahre fort, bis gerade noch die Öffnung aus dem Wasser reicht, und verschließe den Beutel mit einem Küchenclip.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 254 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 8 g |