



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, Vakuumierer, Vakuumiererbeutel

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 Vakuumierbeuteln 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