



# Sous-vide-Lachs mit Kräutersauce

Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Butter	2 EL
Thymian, frisch	5 g
Petersilie, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Speisestärke	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine, Vakuuierer, Vakuuiererbeutel

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Vor dem Kochen Lachs zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. In den Mixbehälter 3 l heißes Wasser geben und für 10 Min./Stufe 1/45 °C erhitzen. Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Zwei Fischfilets mit jeweils 1 TL Butter und einem Zweig Thymian vakuumieren. In den Mixbehälter Kocheinsatz einsetzen. Lachsfilets in den Kocheinsatz geben, sodass sie mit Wasser bedeckt sind, und Sous-vide/40 Min./45 °C garen.
3. Inzwischen restliche Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
4. Fisch aus dem Wasserbad nehmen und warm halten. Mixbehälter leeren. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Kräuter geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Weißwein, Sahne, 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Gemüsebrühe zugeben und 4 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen.
5. 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.

6. Fisch aus den Vakuumierbeuteln nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs mit Kräutersauce servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Der Lachs 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 Küchencлип.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g