

**Autor:** Andreas Miessmer  
**Zubereitungszeit:** 12 Minuten  
**Garzeit:** 1 Stunde 10 Minuten



## Zutaten

360 g geschnittene Karottenstifte mit 0,5 cm  
Ø  
10 g Ingwer  
Saft und Zesten 1 unbehandelten Orange  
1 EL Rosmarin- oder Lavendelhonig  
½ TL Meersalz  
1/2 TL Fenchelsamen

## Zubereitung

Die Karottenstifte nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbbeutel geben. Den Ingwer schälen, fein würfeln in eine Schüssel geben und zusammen mit Orangensaft und -zesten, Honig und Salz verrühren. Die Fenchelsamen leicht quetschen und zufügen. Die Marinade in einen Vakuumbbeutel geben und mit 100 % vakuumieren.

Bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 60-70 Minuten Sous Vide garen, in Eiswasser abschrecken und kühl lagern. Zum Servieren kurz in der Sauteuse mit dem Garsud erhitzen, nach Belieben etwas Butter zufügen und glasieren.

Photo: © sveta / Fotolia.com