

Pochierter Sous Vide Lachs mit Avocado

Autor: Sarah Henke
Zubereitungszeit: 1 Stunde 30 Minuten
Garzeit: 1 Stunde



Zutaten

Gewürzöl:

200 ml Erdnussöl
1 Stange Zitronengras (anschlagen und in Ringe schneiden)
2 EL klein geschnittenen Ingwer ohne Schale
2 Sternanis
1 Kardamomkapsel
1/4 Rote Peperoni in Ringe geschnitten

Lachs (Sous Vide):

300g Lachs - möglichst Mittelstück vom Rücken - 4 gleich große Portionen schneiden

Avocadosalat:

1 Avocado - reif
2 Zweige Koriander (Blätter in feine Streifen geschnitten)
1 TL Rote Peperoni Würfel
Prise Salz
etwas Limettensaft und Abrieb

Anrichten:

Kresse

Zubereitung

Gewürzöl:

Erdnussöl auf 80 °C erhitzen. Zutaten dazu geben und 1 Stunde bei gleicher Temperatur ziehen lassen.

Avocadosalat:

1 Avocado ohne Schale in kleine Würfel schneiden und mit den Korianderstreifen, Limettensaft, Peperoniwürfel und Salz abschmecken.

Lachs (Sous Vide):

Lachsstück zusammen mit 1 EL Gewürzöl in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Bei 52 °C im Sous Vide Wasserbad von **fusionchef** 6 Minuten garen.

Anrichten:

Avocadosalat in einem runden Ausstecher auf dem Teller anrichten. Den pochierten Lachs daneben setzen. Mit Afilla Kresse dekorieren.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von Sarah Henke zur Verfügung gestellt.

Foto: StefanVeres.de (Agentur Dominic-Multerer.de)