Sous Vide Karotten mit Zitronengras

Autor: Andreas Miessmer
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 1 Stunde

Zutaten

580 g junge Karotten mit Grün (Minigemüse) -geputzt 400 g-
4 Stangen Zitronengras
15 g frischer Ingwer
1 Prise Fleur de sel
1 TL brauner Zucker

Zubereitung

Die Karotten waschen, dünn schälen und etwa 3-4 cm vom Grün stehen lassen. Anschließend nebeneinander liegend in einen Sous Vide Vakuumbeutel geben. Das obere Drittel der Zitronengrasstangen entfernen und den Rest der Länge nach halbieren, dann zu den Karotten geben. Den Ingwer waschen, in dünne Scheiben schneiden und gleichfalls zufügen. Dann das Gemüse mit dem Salz und Zucker bestreuen.
Mit 100 % vakuumieren und bei 80 °C im Sous Vide Wasserbad des ***fusionchef*** 60 Minuten Sous Vide garen. Im Anschluss in Eiswasser abkühlen und gekühlt lagern. Zum Servieren im Folienbeutel erwärmen, in einer Sauteuse kurz glasieren und Zitronengras und Ingwer entfernen. Nach Belieben mit etwas grob gestoßenem Pfeffer und Olivenöl beträufelt servieren.

Photo: ©dima_pics / Fotolia.com