

Sous Vide Lammrücken mit Ratatouille

Autor: Heiko Antoniewicz
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 5 Minuten



Zutaten

Für 4 Personen:

Lammrücken (Sous Vide):

4 Stücke Lammrücken á 150 g küchenfertig vorbereitet
4 Zweige Rosmarin
Pfeffer
40 ml Olivenöl

Ratatouille (Sous Vide):

1 mittelgroße Zucchini
1 Aubergine
2 rote Paprika
3 Fleischtomaten
1 TL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
1 Zweig Thymian
1 kleine Knoblauchzehe
30 ml Olivenöl
Salz

Zubereitung

Lammrücken (Sous Vide):

Den Lammrücken mit den weiteren Zutaten vakuumieren und bei 56 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 30 Minuten Sous Vide garen. Im Anschluss in einer Pfanne anbraten. Salzen und aufschneiden.

Ratatouille (Sous Vide):

Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und etwas anschwitzen. Salzen und auskühlen lassen. Die anderen Gemüse in Würfel von 1 cm schneiden. Gemeinsam mit dem angeschwitzten Gemüse vakuumieren und bei 85 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 35 Minuten Sous Vide garen. Aus dem Vakuumbbeutel nehmen und glasieren.

Dazu empfehlen wir: Knoblauchkartoffeln.