

# Lachs sous vide



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Franziska Fischer

## **Zutaten:**

Lachsfilet

Gewürze

Butter

## **Zubereitung:**

Den Lachs für 10 Min in Salzwasser (Salzverhältnis 1/10) einlegen (das macht man, damit das Eiweiß nicht herausläuft). Danach trockentupfen.

Den Lachs nach Belieben würzen und mit einem Stück Butter einschweissen.

Wasser in Kessel auf 53 Grad erwärmen und 30 Minuten bei 53 Grad im Wasser ziehen lassen.

Danach kurz in der Pfanne anbraten, fertig.

---

# Pochierte Lachsklösschen auf Graupen-Lauch-Risotto



Foto Eva Ohrem/Deichrunners Küche

Rezept aus dem Laferkochbuch zur Kenwood CookingChef und von Eva Ohrem/Deichrunners Küche abgewandelt

Portionen: 4

## Zutaten

### *Für die Lachsklösschen*

- 350 g angefrorenes Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g eiskalte Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone (Eva: 1/2 Zitrone)
- 1 Bund Dill*Für das Graupen-Lauch-Risotto*
- 1 Stange Lauch (etwa 200 g)
- 100 g Butter
- 500 ml Geflügelfond
- 200 g mittelgroße Graupen
- 100 ml Weißwein
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer

- einige Dillzweige zum Garnieren
- Benötigtes Zubehör
- Multi-Zerkleinerer
- Flexi-Röhrelement
- Glas-Mixaufsatz

## Zubereitung

- Für die Lachsklösschen den Lachs würfeln und im Multi-Zerkleinerer bei höchster Geschwindigkeitsstufe pürieren, dabei langsam die Sahne zugießen. Die Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Die Farce kühl stellen.
- Für das Risotto den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Die hellen Teile klein würfeln, den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden. Das Flexi-Röhrelement in die Cooking Chef einsetzen und 50 g Butter bei 120°C, Intervallstufe 2, in der Rührschüssel erhitzen. Die dunkelgrünen Lauchstücke darin 1 Minute andünsten. In den Glas-Mixaufsatz umfüllen (evtl. 1\* Taste P drücken) und mit 100 ml Geflügelfond fein pürieren. Beiseite stellen.
- In der Rührschüssel die restliche Butter bei 115°C, Intervallstufe 2, mit dem Flexi-Röhrelement erhitzen. Den klein gewürfelten hellen Lauch darin 1 Minute andünsten. Die Graupen zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den restlichen Geflügelfond zugießen, bis die Graupen nach etwa 15-20 Minuten knapp gegart sind. Das dunkelgrüne Lauchpüree und den Parmesan zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Liter Wasser in einem Topf erhitzen, wenn es kocht, herunterschalten. Aus der Fischfarce mit 2 EL Klösschen formen und in das siedende Wasser einlegen. Die Klößchen 10 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Dillzweige abrausen und trocken tupfen.

Die Klösschen mit Dill garniert auf dem Risotto servieren.

Anmerkung Eva zu den Mengen:

Die Risottomenge erachte ich für 4 Personen als zu wenig, die Klösschenmenge ist ausreichend (gibt zwischen 13 und 15 Klösschen). Die Risottomenge würde ich für 4 Personen um die Hälfte erhöhen.

---

## Lachs gedämpft an Mangold

Rezept-Ursprung: vermutlich Kenwood-Seite

Anmerkungen von Gisela Martin

### **Zutaten:**

4 Lachsfilets á 125g  
1/8 l Weißwein  
2 Zitronen  
2 El Korianderkörner  
1 El Meersalz  
300 g Mangold  
1 rote Zwiebel  
4 El Pinienkerne  
2 El Butter

### **Zubereitung:**

*mit dem Dampfgareinsatz*

Den Weißwein und die Gewürze in die Edelstahlschüssel geben.

*Anmerkung* : das nächste Mal auch noch 1/8 L Wasser zugeben, war zu wenig Flüssigkeit und ist eingebrannt.

Die Zitronen schälen, kleinschneiden und auch dazu geben.

Die Temperatur auf Maximal stellen, und ohne Röhreinsatz mit Spritzschutz und Dampfgeinsatz auf Rührintervallstufe 3 stellen.

Auf den Dampfgeinsatz einige Mangoldblätter legen. Den Fisch auf die Blättergeben und den Timer auf 13 min stellen, Spritzeinsatz aufsetzen. In derZwischenzeit den Mangold putzen und den Zwiebel schälen und in Streifenschneiden.

Die Filets auf eine warme Platte oder Teller geben und mit Folie bedecken, warm stellen.

$\frac{1}{4}$  l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und Pinienkerne dazugeben. (Koch-Röhrelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold begeben und mit dem Fond ablöschen.

Den Mangold mit dem Fisch anrichten und Lachs bei Servieren noch würzen.

---

## Gedämpfte Nudeln mit Lachs auf rahmigem (Fenchel)- Safran-Gemüse



Rezept angelehnt aus "Meine Cooking Chef" von Johann Lafer  
Autor: Gisela Martin

**Zutaten für 4 Personen:**

Nudeln für 4 Personen mit Pasta Fresca, ich habe Rezept Nr. 3 aus den Dateien verwendet

400 g Lachsfilet

Salz/Pfeffer

Saft von halber Zitrone

2 kleine Fenchelknollen (fehlte bei mir)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Zucker

1 TL Curry

1 TL Safranfäden

100 ml Sekt (alternativ Weißwein)

250 ml Fischfond

150 g Sahne

50 g Butter

**Zubereitung:**

Pasta Fresca-Nudeln zubereiten, sehr kurz kochen, werden ja noch gedämpft , kalt abbrausen und zur Seite stellen

Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz/Pfeffer/Zitronensaft marinieren

Fenchel waschen, putzen, halbieren. Fenchelgrün zum Garnieren

zur Seite legen. Fenchel mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 5 in Scheiben hobeln

Nudeln mit Fischwürfel in Dampfgareinsatz legen

Schalotten und Knoblauch klein schneiden

Flexi einsetzen, 2 EL Olivenöl zugeben, 140 Grad, Rührintervall 3, erhitzen. Knoblauch/Schalotten zugeben, ca. 30 Sek. anschwitzen. Fenchel zugeben und noch eine Minute laufen lassen. Dann Zucker, Curry, Safran, Sekt, Fischfond und Sahne zugeben und Flexi entfernen.

Dampfgarsieb einsetzen, Spritzschutz drauf, 130 Grad, Rührintervall 3, Timer auf 8 Min. stellen.

Nudeln mit Fisch auf Teller anrichten. Fenchel aus Sose herausnehmen und ebenfalls auf Nudeln verteilen.

Den Fond mit Salz/Pfeffer abschmecken, zusammen mit Butter im Blender schaumig aufmixen und über Gemüse/Nudeln/Fisch verteilen.

War so lecker!

---

## Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten



Rezept und Foto von Meike Zeipelt

**Zutaten:**

- 1 Fenchelknolle
- 3-4 Möhren
- Zwiebel(n)
- 1/4l Weißwein oder Brühe
- 300-400g Lachsfilet
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

Fenchelknolle im Foodprozessor (FP) in Streifen schneiden  
Möhren ebenfalls im FP in Stifte schneiden  
Beides vermischen und in den Dampfgarkorb legen  
Zwiebelstücke in Chiliöl (oder anderes) bei 140 Grad im Topf mit Flexirührelement kurz anschwitzen.  
Mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen (ich habe dann die Hitze ausgeschaltet und den Rest vorbereitet, geht aber sicher auch parallel), Flexi kann dann raus.

Lachsfilet säuern, Salz und nach belieben pfeffern (ich habe Zitronenpfeffer genommen) und dann auf das Gemüse betten.  
Gäreinsatz in den Topf und alles mit dem Deckel schließen.  
Temperatur auf 140 Grad und Intervallstufe 3 einstellen.

Wenn es anfängt zu kochen und gut dampft, die Temperatur auf 110 Grad stellen.

Ich habe es etwa 20 Minuten dampfen lassen und dann den Lachs getestet. Wenn er sehr dick ist, kann es sicher auch länger dauern oder eben kürzer bei zarten Stücken.

Den Gäreinsatz habe ich dann bei 60 Grad in den Ofen gestellt.

Der Sud war gut eingekocht und ich habe nochmal mit Brühe aufgefüllt. Etwas Salz, Pfeffer und Zitrone dazu. Zum Binden habe ich Stärke genommen. Da hat ja jede ihr eigenes Rezept.

Bei uns gab es dazu Reis, aber es schmeckt sicher auch mit Kartoffeln oder Brot.

Ich koche selten streng nach Rezept und dies hier war auch mal wieder eine Eigenkreation. Gutes Nachkochen!