

LAMMRÜCKENFILETS MIT CURRYSCHAUM

Sous-vide

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Für einen Kisag-Bläser von ca. 5 dl
Ziehen lassen: ca. 30 Min.
Für 1 Vakuumbbeutel und ein
Vakuumiergerät

1 dl Vollrahm

2 TL Curry (z. B. Caribbean)

1 EL Koriandersamen,
zerstossen

1 TL Zimt

1 TL Harissa oder Sambal
Oelek

8 Lammfilets
(je ca. 80g)

ca. 3 l Wasser

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

1. Rahm mit dem Curry aufkochen, durch ein Sieb in den Kisag-Bläser giessen, fachgerecht verschliessen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.
2. Koriander, Zimt und Harissa mischen. Filets damit einreiben, in den Vakuumbbeutel geben, fachgerecht vakuumieren.
3. Wasser in einer Pfanne auf ca. 60 Grad erwärmen. Vakuumbbeutel begeben, ca. 30 Min. ziehen lassen. Filets aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen, würzen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Filets rundum ca. 2 Min. braten.
4. Eine Patrone in den Bläser spritzen, kräftig schütteln, Curryschaum zu den Filets servieren.

Profi-Tipps zu Sous-vide: siehe Seite 2.

Dazu passt: Couscous.

Portion: 289 kcal, F 17g, Kh 1g, E 33g



SOUS-VIDE – GAREN IM VAKUUM

Bei dieser Zubereitungsart wird Fleisch unter Vakuum (frz. sous-vide) langsam im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur gegart. Diese Zubereitungsart eignet sich für zarte Fleischstücke. Durch das Vakuumieren können Fleischsaft und Aromen nicht entweichen, das Fleisch wird aromatisch und zart.

Zubehör

Vakuuiergerät, 1–2 Vakuumbutel, Fleischthermometer.

Vorbereitung

Eine grosse Pfanne bis auf zwei Drittel Höhe mit Wasser füllen (ca. 3 Liter). Fleischthermometer mithilfe einer Wäscheklammer an die Pfanne klemmen, Wasser zugedeckt auf ca. 60 Grad erwärmen. Die Wassertemperatur muss während des Garprozesses je nach Rezept zwischen 60 und 64 Grad gehalten werden.

Zubereitung

Fleisch in den Vakuumbutel legen, weitere Zutaten je nach Rezept begeben, fachgerecht vakuumieren. Den Beutel ins Wasser legen, nach Rezept ziehen lassen.

Fleisch herausnehmen, je nach Rezept entstandenen Fleischsaft absieben, als Jus weiterverwenden. Das Fleisch trocken tupfen, würzen, evtl. kurz braten, damit sich eine Kruste bildet. Fleisch sofort tranchieren und anrichten.

Tipp: Fleisch im Vakuumbutel im Dampfgarer (Temperatur/Zeit gleich) wie im Rezept garen.

