

Rezept

Lachsfilet sous-vide mit Sesam-Aprikosen-Sofrito

Ein Rezept von Lachsfilet sous-vide mit Sesam-Aprikosen-Sofrito, am 18.01.2025

Zutaten

1 Bio-Zitrone	800 g Lachsfilet (Mittelstück; ohne Haut)
Salz	Pfeffer
3-4 EL Olivenöl	6 getrocknete Aprikosen
1/2-2 getrocknete Chilischoten (je nach gewünschter Schärfe)	4 Stängel Minze (oder Zitronenverbene)
2 EL Semmelbrösel (oder im Blitzhacker zerkleinertes altbackenes Weißbrot)	2 EL Sesamsamen
	4 EL saure Sahne (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 60° Umluft vorheizen und einen großen flachen Topf, der mit kochendem Wasser gefüllt ist, hineinstellen. Oder ein Sous-vide-Bad auf 60° vorheizen.
2. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Zitrone längs vierteln. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen, in vier Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsstücke nebeneinander in einen oder zwei Vakuumbbeutel legen und die Zitronenschale sowie 2 EL Olivenöl darauf verteilen. Die Beutel mit einem Vakuumiergerät luftdicht verschließen. Die Lachsfilets im Wasserbad im Ofen oder im Sous-vide-Bad 15 Min. garen, eventuell mit einem Sieb oder einem Topfdeckel beschweren, sodass die Filets ganz mit Wasser bedeckt sind.
3. Inzwischen die Aprikosen fein hacken. Die Chilischote(n) zerbröseln. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann eine beschichtete Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Vakuumbbeutel aufschneiden, die Filets herausheben und in der Pfanne bei großer Hitze kurz anbraten, sodass die Filets außen heiß sind.
4. Aprikosen, Chili, Sesam und Brotbrösel dazugeben, die Filets wenden und alles 1 Min. weiterbraten. Die Filets auf Teller legen, die Aprikosen-Sesam-Brösel darauf verteilen und die Zitronenspalten dazu servieren. Auf jedes Filet nach Belieben 1 EL saure Sahne geben. Die Minzeblätter zerpfeifen und die Lachsfilets damit garnieren.