



Lachs auf Kichererbsen und Buchweizen mit Fitness-Gemüse

Vorbereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Für 2 Portionen:

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, küchenfertig (à 200 g)

1 EL Olivenöl

1 Stiel Thymian

Salz

Pfeffer

2 EL Zitronensaft

Für das Gemüse:

4 Möhren

1 gelbe Paprikaschote

1 grüne Zucchini

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für den Buchweizen:

50 g Buchweizen

100 ml Gemüsebrühe

50 g Kichererbsen (Dose)

Cayennepfeffer

½ TL Chilliflocken

Salz

Utensilien: Brett, Messer, Löffel, Topf, Miele Dampfgarer, Miele Vakuumschublade und Vakuumentbeutel

Zubereitung:

1 Lachs waschen und trocken tupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken. Olivenöl, Zitronensaft und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs damit einstreichen und in einen Vakuumentbeutel legen und in der Vakuumschublade luftdicht verschweißen.

2 Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockenreiben und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Das Gemüse und den Lachs jeweils in einen gelochten Garbehälter legen.

3 Gemüsebrühe und Buchweizen in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen ca. 3 Minuten vor Garzeitende zum Buchweizen geben. Mit Pfeffer, Chili und Salz würzen.

4 Den Fisch in den Dampfgarer geben und ca. 15 Minuten bei 65 °C in der Betriebsart Sous-vide garen. Das Gemüse nach 2 Minuten ebenfalls in den Dampfgarer geben und mitgaren. Das Gemüse herausnehmen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs aus dem Vakuumentbeutel nehmen und zusammen mit dem Buchweizen und dem Gemüse anrichten.

Tipp: Durch Dampfgaren bleiben Mineralstoffe und Vitamine überwiegend erhalten.

Einstellungen für den Lachs und das Gemüse:

Schweißstufe: 3

Vakuumstufe: 2

Betriebsart: Sous-vide

Temperatur: 65 °C

Garzeit: ca. 15 Minuten