

Sous Vide gegartes Lammfilet mit violetter Erdäpfelpüree und Erdäpfelsalat



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Hauptspeisen

.....

Saison: Frühling Ostern

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Salzburg schmeckt

.....

Zutaten

Lammfilet

.....

900 G Lammfilet

.....

2 Rosmarinzweige

.....

20 G Butter

.....

2 EL kaltgepresstes Rapsöl

.....

2 EL Enziansirup

.....

Salz

gemahlener Pfeffer

Erdäpfelpüree

400 G violette Erdäpfel

200 ML Obers

20 G Butter

geriebene Muskatnuss

Salz

Erdäpfelsalat

600 G speckige Erdäpfel

3-4 EL Essig

150 ML Gemüsebrühe

Salz

1
HANDVOLL Bärlauch

2 Eidotter

250 ML Rapsöl

1 TL Senf

2 EL Essig

1 PRISE Zucker

Salz

Zubereitung

1. Lammfilet mit einem Stück Butter und Rosmarinzweigen in einem Vakuumsack geben, vakuumieren und bei 55° C ca. 25-30 min im Wasserbad garen.
2. In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen, das Fleisch aus dem Vakuumsack auspacken und ohne die Aromaten in die heiße Pfanne geben, von jeder Seite ca. 2-3 Minuten scharf anbraten.
3. Dabei das Fleisch mit etwas Enziansirup (oder Honig) karamellisieren.

Achtung, der Sirup verbrennt sehr schnell, deswegen vorsichtig und zügig arbeiten danach das Filet mit den groben Salz bestreuen.

1. Die violetten Erdäpfel gut waschen, schälen und mit Salz und einem Stück Butter weich kochen.
 2. Wenn die Erdäpfel weich sind, restliches Kochwasser abgießen, in einem Topf Obers erhitzen und die Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse in das Obers drücken mit einem Schneebesen verrühren.
 3. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
1. Die Erdäpfel gut waschen und mit Schale bissfest kochen.
 2. Danach kurz unter kaltem Wasser abschrecken und je nach Größe mit der Schale halbieren oder dritteln.
 3. Für das Dressing, Essig, Gemüsebrühe, Salz und Muskat, sowie etwas von unserer Bärlauchmayonnaise gut verrühren.
 4. Dann die vorbereiteten Erdäpfel vorsichtig unterheben und mit weiterer Bärlauchmayonnaise, je nach Geschmack verfeinern.
 5. Für die Bärlauchmayonnaise den Bärlauch unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und sanft trocken tupfen, danach den Bärlauch in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.
 6. Das Eigelb, den Zucker, Senf und Essig mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß gut vermengen
wenn alles schön cremig ist, langsam das Öl in die Eimasse mit dem Pürierstab einarbeiten
solange mit dem Pürierstab weiter mixen bis eine schöne Mayonnaisecreme entstanden ist.
 7. Danach mit einer Gabel die Bärlauchstreifen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Übriggebliebene Mayonnaise kann man im Kühlschrank, wenn frische Eier verwendet wurden, gut eine Woche aufheben.

Durch das schonende Zubereiten beim Sous Vide Garen, bleiben alle Aromen und viele wichtige Inhaltsstoffe erhalten.