



FREY @ HOME

Zubereitung Lachsfilet

1. 1 Liter Wasser in einem Topf auf 57 °C erhitzen.
2. Das Lachsfilet im Vakuumbbeutel in den Topf legen.
3. Bei konstanter Temperatur von 57 °C etwa 15 Minuten ziehen lassen.
4. Das Lachsfilet auspacken, auf Zewa legen und abtupfen.
5. Bestenfalls in einer Pfanne auf mittlerer Hitze in etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

Guten Appetit!