

Seeteufelbäckchen sous-vide mit Ingwersalsa



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

Für: 8 Personen

Zutaten Seeteufelbäckchen:

21 Kaffir-Limettenblätter

1 Stück Ingwerknolle (ca. 15 cm)

2 El Olivenöl

16 kleine Seeteufelbäckchen (à ca. 100 g), alternativ
Putenfilet

Salz

Pfeffer aus der Mühle

5 El Sesamöl

2 Knoblauchzehe

2 El Sonnenblumenöl

Saft von 2 Limetten

2 Lauchzwiebeln

8 Tomaten

2 Orange

1 Messerspitze Sambal oelek

2 Bund frischer Koriander
Vakkumiergerät
Beutel

Zubereitung:

Ingwer schälen und im Multi-Zerkleinerer mit der dünnsten Scheibe scheiben schneiden lassen. 16 Kaffirlimettenblätter in der Mitte einmal umknicken, das gibt mehr Aroma.

Seeteufelbäckchen mit wenig Sesamöl einreiben. In einen Beutel kommen immer 2 Seeteufelbäckchen. Jedes Bäckchen mit je 1 Kaffirlimettenblatt, 1 dünne Scheibe Ingwer und 1 Zweig Koriander belegen. Beutel vakuumieren.

2 Liter Wasser in den Topf vom Cooking Chef füllen und auf 58 Grad aufheizen lassen.

Beutel ins Wasser legen, Spritzschutz aufsetzen. Fisch bei 58 Grad für 35 Minuten SousVide garen.

Fisch aus dem Beutel nehmen, Gewürze entfernen. Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Sobald sie heiß ist, 2 EL Sesamöl hineingeben und den Fisch pro Seite für 20 Sekunden scharf anbraten.

Nach Belieben noch leicht pfeffern und salzen.

Sofort mit dem Risotto und der Salsa anrichten und servieren, siehe unten.

Zubereitung Ingwersalsa:

Zubereiten während der Fisch gart.

Knoblauch und restlichen Ingwer im Multi-Zerkleinerer hacken lassen, circa 20 Sekunden auf höchster Stufe.

Beides in die Schüssel vom Cooking Chef geben, Flexi-Röhrelement einsetzen und bei 140 Grad, Stufe 3 Intervall mit

Sonnenblumenöl anbraten (2 – 3 Minuten).

In der Zwischenzeit Limetten auspressen, Lauchzwiebeln putzen und im Multi-Zerkleinerer mit der feinsten Scheibe zu Ringen schneiden lassen. Tomaten würfeln (im Würfler), Orange schälen, Filets schneiden und würfeln. Restlichen Koriander im Multi-Zerkleinerer grob hacken.

Knoblauch-Ingwer-Gemisch mit Limettensaft ablöschen, Kaffirlimettenblätter in der Mitte knicken und ebenfalls dazu geben.

Alle weiteren Zutaten in die Schüssel vom Cooking Chef geben. Auf Stufe 1 Intervall bei 140 Grad für 3 Minuten einkochen lassen.

Fisch mit Salsa anrichten und etwas gehackten Koriander über die Salsa streuen.



[Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer](#)