



Rubiger Lachsforelle

Sous Vide

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|------------------------|
| 2 Stück | Lachsforelle |
| 1 Teelöffel | Nori-Salz |
| 1 Prise | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Esslöffel | Olivenöl |
| 200 g | schwarzer Quinoa Salat |
| 1 Stück | Granatapfel |
| 40 g | Feta Käse, in Würfel |
| 2 Stück | Aprikosen, halbiert |
| 2 Stück | Frühlingszwiebeln |
| | Kerbel |

Zubereitung

- Sous Vide Gerät auf 56°C vorwärmen
- Forelle entgräten und mit Küchenpapier abtupfen
- Forellenfilets übereinanderlegen, längs halbieren und in Nori-Salz wenden
- In Klarsichtfolie einwickeln und die Enden fest verknoten, so dass kein Wasser eindringt
- Frühlingszwiebeln und Aprikosen kurz grillieren
- Quinoa Salat mit gegrillten Aprikosen, Feta-Käse und Kräutern garnieren
- Fischrolle im vorgeheizten Sous-Vide-Bad bei 56°C für 7 Minuten garen lassen
- Nach 7 Minuten den Fisch aus dem Wasserbad nehmen, aus der Folie lösen, tranchieren und auf dem Salat anrichten

Zusätzliche Tipps

- Forellen würzen und die Tranchen auf ein geöltes Blech legen
- Das Blech mit Klarsichtfolie abdecken
- Fisch im Hold-o-mat bei 72 °C für 40 Minuten garen lassen

Für Mise en Place

- Die Fischrollen wie oben beschrieben vorbereiten und portionsweise bei -40°C schockfrostern (Lagerung bei -18°C).
- Aufbereitung: Fischrolle auftauen lassen und wie beschrieben fertigstellen