

Ganzer Fisch Sous Vide gegart - Orangendorade mit Möhrchen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

Für den Fisch

1 Dorade
1 Bio-Orange
Olivenöl
Pyramidensalz
Pfeffer

Für die Möhrchen

6 schmale Möhren
3 Zweig(e) Thymian
2 Teelöffel Butter
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Zucker
Baguette

Besonderes Zubehör

Sous-Vide-Stick
Vakuumiertüten
Vakuumiergerät

Ja, richtig, wir werden einen ganzen Fisch Sous Vide garen. Ich habe mir für meinen ersten ganzen Fisch mit dieser Methode eine Dorade ausgewählt. Sie ist gerade groß genug, dass sie ganz in meinen Topf (und die Vakuumentüte) passt, super lecker und auch noch ein recht

günstiger Fisch.

Fisch geht immer gut mit Zitrone, das rührt daher, dass man früher mit dem Zitronenaroma auch den Geschmack eines nicht mehr ganz so frischen Fisches noch übertönen konnte. Durchgesetzt hat sich das bis heute - aber ich wollte meinen Gästen gern mal was neues dazu reichen. Ich habe mich für Orangensalz entschieden und den Fisch auch mit Orangenscheiben gefüllt. Zusammen mit den leicht süßen Möhren harmoniert das einfach großartig.

- 1 -

Möhren schälen. Mit Butter, abgezupften Thymianblättchen, Salz und Zucker in die Vakuumentüte geben und Luft herausaugen. Ins Wasser geben und bei 84 °C ca. 1 Stunde garen.

- 2 -

Fisch gründlich waschen. Mit Olivenöl einreiben. Orangenschale abreiben, Orange halbieren und in Scheiben schneiden. Fisch mit Orangenscheiben füllen. In einen Vakuumentüte geben und Luft herausaugen. Bei 60 °C ca. 1 Stunde garen. Die Möhren können in der Zeit weiter im Wasserbad bleiben oder später nochmal kurz im Wasserbad erwärmt werden.

- 3 -

Für das Orangensalz Pyramidensalz mit etwas abgeriebener Orangenschale vermischen.

- 4 -

Fisch vorsichtig aus dem Beutel heben. Mit Gabel und Messer die Haut abnehmen. Dorade filetieren. Dazu zuerst die Flossen entfernen. Filet mittig leicht mit der Gabel auseinanderziehen, die Mittelgräte trennt hier die Filets. Filets vorsichtig abheben. Fisch umdrehen und auf

Ganzer Fisch Sous Vide gegart - Orangendorade mit Möhrchen

der anderen Seite wiederholen.

- 5 -

Möhrchen aus der Tüte nehmen und mit den Fischfilets auf dem Teller anrichten. Mit Orangensalz und Pfeffer bestreuen und servieren.