



Aiguillette vom Felchen, in Escabèche gegart



Zubereitung Felchen

Die Bauchseite des Felchens entfernen, um schöne Aiguillettes zu erhalten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Pinsel etwas weiche Butter auf einen Bratschlauch geben, vorsichtig das erste Felchenfilet darauf platzieren, ein zweites entgegengesetzt liegend dazugeben und vorsichtig einrollen. Ebenso mit den beiden übrigen Filets verfahren. Den Garraum vorheizen. Mit Dämpfen 85 °C während 6 Minuten garen. Die Kerntemperatur bei 42 °C halten.

Zubereitung Escabèche

Die Rüebli-, Sellerie- und Zwiebelwürfel mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und anschwitzen. Mit dem Weisswein ablöschen und auf $\frac{2}{3}$ reduzieren. Thymian hinzufügen. Mit dem Fischfonds verdünnen und etwa 5 Minuten kochen. Das Gemüse muss noch knackig bleiben. Die Sauce absieben, eine kleine Menge Olivenöl und den gemahlene Basilikum hinzugeben und abschmecken. Gemüse zum Anrichten beiseite stellen.

Rezept für 4

Zutaten Felchen

4 Felchenfilets, enthäutet,
je etwa 120 g
Butter
Salz, Pfeffer

Zutaten Escabèche

30 g kleine Rüebliwürfel
30 g kleine
Knollenselleriewürfel
20 g Zwiebel, geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
10 g Tomatenmark
4 Thymianzweige
1 dl Weisswein
3 dl Fischfond
5 cl Olivenöl
4 Basilikumblätter,
gemahlen
Salz, Pfeffer

Zutaten für das Finish

12 Tomaten, confierte
40 g schwarze Oliven,
entsteint
Fleur de Sel
Mignonette vier Beeren
Basilikumöl
Ein paar Sprossen der
Saison



Zubereitung Finish

Jeden Fisch in zwei Teilstücke von ungefähr 6 cm teilen. Die Folie vorsichtig abheben und mit Olivenöl bepinseln. Mit Fleur de Sel und Mignonette vier Beeren würzen. Mit den confierten Tomaten, den schwarzen Oliven und einigen Sprossen der Saison schön anrichten. Das Gemüse in die Mitte des Tellers geben, vorsichtig eine Felchenscheibe in der Mitte platzieren. Mit der heißen Sauce und einigen Tropfen Basilikumöl anrichten.

Anrichten

Garstufe

Mit Vorheizen

6 Minuten | Dampf 85 °C