

Pochierte Seezunge mit Zwiebeln

A. Caminada



Rezept für 4

Zutaten

4 Seezungenfilets
Salz, Pfeffer, Olivenöl
2 grosse Zwiebeln
Etwas Zucker zum
Caramelisieren
Etwas Weissweinessig
Etwas Bouillon
Wachholder, Nelken,
Lorbeerblätter Senfsamen
20 Silberzwiebeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung Seezungenfilet

Seezungenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl vakuumieren. Im Vacuisine-Verfahren mit Dämpfen 60 °C während 8 Minuten dämpfen.



Anrichten

Zubereitung grosse Zwiebeln

Etwas Zucker halb caramolisieren, die geschälten Zwiebeln halbieren und zum Caramel geben. Mit Lorbeerblatt, Wachholder und Nelke würzen. Mit etwas Weissweinessig ablöschen, etwas Bouillon dazugliessen und die Zwiebeln weich garen, Fond reduzieren und gut glasieren.

Zubereitung Silberzwiebeln

Silberzwiebeln schälen und halbieren. $\frac{1}{3}$ Weissweinessig, $\frac{2}{3}$ Salzwasser aufkochen, etwas Senfsamen, Lorbeerblatt und Nelken begeben. Zwiebeln kurz darin aufkochen und auskühlen lassen.

Zwiebel

Klein geschnittene Zwiebeln in Butter langsam goldgelb braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Die Zutaten heiss auf dem Teller anrichten und schön arrangieren.

Garstufe

Mit Vorheizen

8 Minuten | Dämpfen 60 °C