

Seeteufel-Medaillons aus dem Dampf, Hünenberger Spargeln, Vinaigrette mit Kräutern und körnigem Senf



Zubereitung Seeteufel-Medaillons

Die Seeteufel-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein ungelochtes Edelstahlblech legen. Edelstahlblech in Auflage 1 in den vorgeheizten Garraum schieben und mit Dämpfen 100 °C während 4½ Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und beiseitestellen.

Rezept für

Zutaten Seeteufel-Medaillons

8 Seeteufel-Medaillons à
50 g
Salz, Pfeffer

Zutaten grüne Spargeln

8 grüne Spargeln, unten 2
cm abgeschnitten, geschält

Zutaten Vinaigrette

2 EL Sherry-Essig
2 EL Distelöl
4 EL Olivenöl
1 EL körniger Senf
1 EL Schalotten, fein
gehackt
1 Knoblauchzehe, halbiert,
Keimling entfernt, fein
gehackt
1 EL Petersilie, glatt, grob
gehackt
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung grüne Spargeln

Die Spargeln geschnitten und geschält auf ein ungelochtes Edelstahlblech legen. Edelstahlblech in Auflage 1 in den vorgeheizten Garraum schieben und mit Dämpfen 100 °C während 6 Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und die Spargeln in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben. Aus dem geschälten Teil kleine Würfel schneiden und die Spitzen ganz lassen. Beiseitestellen.

Zubereitung Vinaigrette

In einer Schüssel den Sherry-Essig mit dem Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Distel- und das Olivenöl zufügen und vermischen. Die gehackten Schalotten, den Knoblauch und den Senf mit der Vinaigrette vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Am Schluss die Petersilie zugeben und verrühren. Beiseitestellen.

Anrichten

Anrichten

Die Spargeln kurz im Dampf erwärmen. Auf die Teller anrichten und die Spargelwürfel darüberstreuen. In die Mitte die Seeteufel-Medaillons setzen. Die Vinaigrette dazu servieren.

Garstufe Seeteufel-Medaillons

Mit Vorheizen – Auflage 1

4½ Minuten | Dämpfen 100 °C

Garstufe grüne Spargeln

Mit Vorheizen – Auflage 1

6 Minuten | Dämpfen 100 °C