

Lachstranchen - sous vide auf Avocado-Limetten-Mus & Blattsalat

Für 4 Personen

Fisch:

400-600g Lachs

auf Teller geben

1 EL Öl

Wenig Limettensaft

Salz, wenig Pfeffer

Fisch marinieren

Fisch mehrmals in Klarsichtfolie einpacken, so dicht wie möglich oder vakuumieren

2 Lt. Wasser

in Pfanne geben, aufkochen auf ca. 70°C

Fisch in der Folie zugeben und ca. 25 Min. bei mindestens 50°C im Wasser ziehen lassen. Temperatur laufend überprüfen.

Avocado-Limetten-Mus:

2 Avocados

halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch in Schüssel geben

Evtl. 1 Schalotte oder Zwiebel

fein schneiden, zugeben

½ Limette

Saft auspressen, zugeben

Salz, Pfeffer

würzen, Avocado mit der Gabel gut zerdrücken

Salat:

100g Blattsalat

auf 4 Tellern schön arrangieren

Evtl. einige Radieschen

fein hacken, darüber verteilen

Sauce:

2 EL Aceto balsamico bianco

2 EL Zitronenöl

Salz, Pfeffer

in Schüssel geben, mit dem Schwingbesen gut verrühren

Anrichten: Salatblätter auf einer Seite anrichten. Avocado-Mus daneben verteilen, Fisch teilen und daraufsetzen. Mit Limettenschnitzen und Kräutern garnieren. Mit der Sauce umgiessen.

Andrea Schwyn