

Sous Vide Kabeljau mit Lauch, Süßkartoffeln und Wildkräutern

Autor: George Stylianoudakis



Zutaten

Kabeljau (Sous Vide):

1 kg Kabeljau
120 ml Olivenöl

Süßkartoffelpüree:

1 kg Süßkartoffeln
Salz
Pfeffer
Wasser

Ofenkartoffeln:

10 kleine Kartoffeln
200 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
15 g Meersalz
10 Pfefferkörner

Lauchgemüse (Sous Vide):

4 Stangen Lauch (nur den weißen Teil)
Olivenöl
Salz

Kabeljausauce:

500 g Kabeljau-Gelatine (siehe Grundrezept)
250 g Tomaten
200 g weiße Zwiebeln
100 g Rosinen
40 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
8 Pfefferkörner
Butter

Zubereitung

Kabeljau (Sous Vide):

Den Kabeljau filetieren und mit dem Olivenöl vakuumieren und bei 60 °C im Wasserbad des **fusionchef** 8 Minuten Sous Vide garen.

Süßkartoffelpüree:

Die Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. In kaltes Wasser legen und zum Kochen bringen. So lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Abgießen und in einem Thermomix 10 bis 12 Minuten bei 60 °C zerkleinern, bis ein glattes Püree entstanden ist.

Bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren.

Ofenkartoffeln:

Die ganzen Kartoffeln mit Salz, Kräutern und Olivenöl vermengt in den Ofen geben und ca. 1 1/2 Stunden lang bei 110 °C backen.

Lauchgemüse (Sous Vide):

Die Lauchstangen putzen, waschen und nur das Weiße des Lauchs verwenden. Mit dem Olivenöl in einen Vakuumbutel geben und bei 84 °C im Wasserbad des **fusionchef** 40 Minuten Sous Vide garen. Etwas abkühlen lassen und kurz vor dem Servieren auf einem Blech karamellisieren.

Kabeljausauce:

Zwiebeln, Tomaten und Rosinen in einer Pfanne dünsten. Wein und Kabeljau-Gelatine hinzugeben. Aufkochen und 30 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend die Kräuter hinzugeben und weitere 30 Minuten lang köcheln lassen. Die Mischung durch ein Sieb passieren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Limette abschmecken. Zum Schluss die Butter hinzugeben.

Grundrezept (Kabeljau-Gelatine):

Alle Zutaten in einen Topf geben und 30 Minuten lang köcheln lassen, bis eine Fischgelatine entsteht.

Wildkräuter-Emulsion:

Die Kräuter blanchieren und im Thermomix zu einer Paste zerkleinern.

Sous Vide Kabeljau mit Lauch, Süßkartoffeln und Wildkräutern

Grundrezept (Kabeljau-Gelatine):

1 l Wasser
500 g Gräten und Haut vom Kabeljau

Wildkräuter-Emulsion:

500 g blanchierte Kräuter (250 g
Stamnagathi und 250 g gemischte Kräuter)
Salz
Pfeffer
Schale von 2 Zitronen
1 Eigelb, gekocht
Xantana
Olivenöl

Anrichten:

Tomatenherzen
Rosinen
Cappuccino-Blättern
Drosoulites (Kräuter)

Anschließend die Mischung durch ein mit Musselin ausgelegtes Sieb passieren. Paste mit den restlichen Zutaten vermengen, nach und nach Olivenöl hinzugeben und zum Schluss mit dem Xantana andicken.

Anrichten:

Den Kabeljau auf der Hautseite liegend grillen und karamellisieren. Das Süßkartoffelpüree in die Mitte der Teller geben und anschließend Ofenkartoffeln, Tomatenherzen, Lauchgemüse und die Wildkräuter-Emulsion dazugeben. Kabeljau auf das Püree legen und mit Cappuccino-Blättern, Drosoulites (Kräuter) und Rosinen bestreuen. Kurz vor dem Servieren mit der Kabeljausauce begießen.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von George Stylianoudakis aus dem Kochbuch 'The Way to Contemporary Cretan Gastronomy' zur Verfügung gestellt.
Fotos: Athens Art Studio