

**Autor:** Marc Rennhack  
**Garzeit:** 3 Minuten



## Zutaten

**Seehecht (Sous Vide):**  
ca. 2,5 kg frischer Seehecht

**Tomatencrème:**  
1 kg reife Roma Tomaten  
spanisches Olivenöl  
Weißweinessig  
Salz  
Piment d' Espelette

**Anrichten:**  
ca. 0,8 – 1 kg Rauchaal  
2 Salatgurken  
Shiso Purple Kresse

## Zubereitung

**Seehecht (Sous Vide):**  
Den Seehecht besten frisch vom Fischhändler schuppen und filetieren lassen, dann in vier Stücke schneiden. Die Frische des Fleisches lässt sich beim Seehecht sehr gut daran erkennen, dass es sehr fest ist. Je weicher das Fleisch, desto schlechter die Qualität.  
Seehecht in Olivenöl in einem Sous Vide Vakuumbutel vakuumieren und bei 55 °C im Sous Vide Wasserbad des **fusionchef** 3 Minuten Sous Vide garen.  
Anschließend zum Abtrocknen auf ein Küchenpapier legen.

**Tomatencrème:**  
Die Roma-Tomaten waschen, in vier Stücke schneiden und das Kerngehäuse heraus schneiden. Die entkernten Tomatenstücke im Thermomix (alternativ: Handmixer) ca. 10 Minuten klein mixen. Mit Olivenöl, Salz, Zucker, Weißweinessig und Piment d' Espelette pikant abschmecken. Die Tomatencreme durch ein feines Sieb passieren und in den Kühlschrank stellen.

**Anrichten:**  
Den Rauchaal filetieren und die Gräten herausnehmen. Dann in kleine, etwa euro-große Stücke schneiden.

Die Gurken waschen und schälen. Mit dem Sparschäler lange Streifen abschneiden. Den inneren Kern nicht verwenden. Die Gurkenstreifen einrollen. Für jeden Teller fünf Stück in dieser Weise vorbereiten.

In einen tiefen Teller ein wenig Tomatencreme gießen. Den Tellerrand mit den Gurkenrollen und den Rauchaalstücken dekorieren. Die Seehechtstücke in die Mitte des Tellers geben und mit Kresse und Olivenöl garnieren.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von Marc Rennhack zur Verfügung gestellt.