

# Sous Vide Seezunge mit Gemüse und Hollandaise-Schaum

**Autor:** Juan Freire



## Zutaten

Für 4 Personen:

### Seezunge (Sous Vide):

4 à 150 g Seezungenfilets, ohne Haut und Gräten  
4 Scheiben à 20 g Prosciutto di Parma  
100 g Rote Paprika, gestiftelt (5 cm lange Stifte)  
100 g Gelbe Paprika, gestiftelt  
100 g Möhren, gestiftelt  
100 g Zucchini, gestiftelt  
8 EL Natives Olivenöl extra  
Salz  
schwarzer Pfeffer

### Rote Beete (Sous Vide):

600 g Rote Beete, geschält, 2 cm große Würfel  
4 EL Natives Olivenöl extra  
4 EL Frischer Dill  
Salz  
schwarzer Pfeffer

### Hollandaise-Schaum (Sous Vide):

6 Eigelb  
8 EL Weißweinessig  
2 EL Frischer Estragon  
1 EL Frischer Dill  
1 TL Koriandersamen  
100 g Butterschmalz

## Zubereitung

### Seezunge (Sous Vide):

Prosciutto-Scheiben auf ein Schneidbrett legen und die Fischfilets darauf platzieren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und das gestiftelte Gemüse mittig auf den Fischfilets platzieren. Die Filets mit dem Gemüse darin so fest wie möglich einrollen. Anschließend in den Prosciutto einwickeln. Die eingerollten Filets mit je 2 Eßlöffel Olivenöl separat vakuumieren und bei 60 °C im Wasserbad des **fusionchef** 15 Minuten Sous Vide garen. Filets vorsichtig aus den Beuteln entnehmen und in einer heißen Teflonpfanne von allen Seiten anbraten. Sofort servieren.

### Rote Beete (Sous Vide):

Geschälte, gewürfelte Rote Beete mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und frischem Dill vakuumieren und bei 95 °C im Wasserbad des **fusionchef** 60 Minuten Sous Vide garen. In Eiswasser abschrecken und nach der Verarbeitung bis zu 1 Monat bei 4 °C im Kühlschrank lagern. Das Produkt ist aufgrund der Kochzeit und der Temperatur pasteurisiert.

### Hollandaise-Schaum (Sous Vide):

Weißweinessig mit den Kräutern auf ein Gesamtvolumen von 2 Esslöffel reduzieren. Eigelbe, Butterschmalz und den reduzierten Essig mit einer Prise Salz vermengen und vakuumieren. Bei 65 °C im Wasserbad des **fusionchef** 60 Minuten Sous Vide garen und dabei den Inhalt des Beutels alle 10 Minuten schütteln. Danach mit einem Stabmixer alles gut vermengen. Mit dieser Methode erhalten Sie zu diesem Zeitpunkt bereits eine perfekte Sauce Hollandaise. Den ISI-Siphon mit dieser Mischung befüllen, schließen und der Anleitung des jeweiligen Siphons entsprechend mit Gas aufladen. Bis zum Servieren den Siphon im Wasserbad des **fusionchef** bei 65 °C warmhalten.

Dieses Rezept wurde uns freundlicherweise von Ricardo Maffeo zur Verfügung gestellt.