






Seeteufel Sous-vide mit Spinat-Melonen-Salat

 Leicht  35 min  4 Personen

Zutaten

- 8 handfiletierte Portionen Seeteufel à 80 g
Art.-Nr. 83437 auf www.deutscheesee.de/shop
- 1 Bund Salbei
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 Limette
- 250 g Blattspinat, jung
- 300 g Wassermelone
- 125 g Pistazienkerne, geröstet
- 125 g Naturjoghurt
- 2 EL Sesam, bunt
- 2 Vakuumierbeutel

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Seeteufel für das Sous-vide-garen vorbereiten: Salbei zupfen, grob schneiden und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Mit einem Sparschäler die Limettenschale dünn abschälen. Salbeiöl, Limettenschale und Seeteufel auf 2 Vakuumierbeutel verteilen und vakuumieren.

Schritt 02

Für den Salat den Spinat waschen und trockenschleudern. Das Fruchtfleisch der Wassermelone in etwa 1 cm große Würfel schneiden und Pistazienkerne grob hacken. Den Joghurt mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer glattrühren und abschmecken. Kurz vorm Servieren Spinat mit dem Joghurt-Limetten-Dressing anmachen, auf 4 Teller verteilen und mit Melonenwürfeln, Pistazien und Sesam garnieren.

Schritt 03

Fischbeutel bei exakt 56°C für 10 Minuten im Wasserbad pochieren. Beutel aufschneiden, die Seeteufelportionen herausgleiten lassen und zum Salat servieren.

Tipps & Tricks

Für das Sous-vide-garen empfehlen wir einen Sous-vide-Stick, der die Temperatur im Kochgefäß auf konstanter Temperatur hält.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür