






## Fjordforelle Sous-vide mit persischem Salat

 Leicht  50 min  4 Personen

### Zutaten

- 8 handfiletierte Portionen Fjordforelle à 80 g
- 1 Bund Dill
- 1 EL Senfsaat
- 1 Bio Zitrone
- 4 EL Olivenöl, mild
- Meersalz
- Pfeffer
- 6 Stangen grüner Spargel
- 1 Blumenkohl, klein (500 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Garam Masala
- 50 g Pinienkerne
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Sherryessig
- 2 EL Honig
- 4 EL Granatapfelkerne
- 2 Vakuumierbeutel

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Fjordforelle für das Sous-vide-garen vorbereiten: Dill grob schneiden und mit der Senfsaat vermischen. Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft für den Salat aufbewahren. Dill, Senfsaat und eine Hälfte der Zitronenschale mit 4 Esslöffeln mildem Olivenöl mischen und mit Salz und Salz würzen. Fjordforelle und Marinade auf die beiden Beutel verteilen und vakuumieren.

#### Schritt 02

Für den persischen Salat den Spargel am unteren Drittel schälen und die Stangen in 1 cm starke Stücke schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und mit den Spargelstücken in 2 Esslöffeln Olivenöl knackig braun braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blumenkohl, Spargel, gezupfte Petersilienblätter, Pinienkerne und Granatapfelkerne mischen und mit dem restlichen Olivenöl, Sherryessig, Honig und etwas Zitronensaft anmachen.

#### Schritt 03

Fischbeutel bei exakt 56°C für 10 Minuten im Wasserbad garen. Die Beutel aufschneiden, die Fischportionen herausgleiten lassen und zum Salat servieren. Dazu passt Hummus.

#### 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