



Sous vide (Vakuum) gegartes Skreifilet (Winterkabeljau), an Zitronen-Butter-Sauce dazu hausgebackenes Foccacia

Zutaten für 4 Personen

Foccacia

- 250 g Mehl
- 10 g Hefe, frische
- ½ TL Zucker
- ½ TL **Salz**
- 2 ½ EL **Olivenöl**
 - Mehl, für die Arbeitsfläche und Bleche
 - Rosmarin oder Thymian

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und Zucker in 1/8 l lauwarmem Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. 3 EL Olivenöl und Salz unterrühren und den Teig gut durchkneten. Backofen auf 220° C vorheizen. Den Teig halbieren und zu dicken Fladen ausrollen, diese auf die bemehlten Bleche legen. Mit den Fingern Dellen in die Oberfläche drücken. Ein weiteres Mal zudecken und eine weitere halbe Stunde gehen lassen. Mit dem restlichen Öl bestreichen und dann nach Wahl mit Rosmarinnadeln oder getrocknetem Thymian bestreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 15 - 20 Minuten backen (Umluft 200! C).

Skreifilet

- 2-4 Skreifilets (je nach Größe)
- 1 Zitrone
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Skreifelets waschen, trockentupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Wenn die Filets zu groß sind teilen. Die Zitrone Schälen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Die Filets an der Unterseite mit grobem Pfeffer bestreuen mit der Haut nach oben in den Vakuumbutel legen, 2 Zitronenscheiben, Rosmarin- und Thymianzweig auf die Haut legen. Beutel vakuumieren und im Wasserbad (100°C) ca. 25 min garen.

Zitronen-Butter-Sauce

250g Butter
Saft einer halben Zitrone
100g Schlagsahne
Salz

Zubereitung

Die weiche Butter mit dem Zitronensaft und Salz gut verrühren in eine Pfanne geben langsam schmelzen lassen, die Sahne dazugeben und unter ständigem rühren kurz aufkochen lassen bis die Soße sämig ist und sofort verwenden.

Anrichten

Die gegarten Filets vorsichtig aus dem Beutel nehmen, auf einem vorgewärmten Teller mittig anrichten. Die Zitronen-Butter-Sauce großzügig um die Filets verteilen, Foccacia separat dazu reichen. Meine Empfehlung dazu Rucola mit Schalottenvinaigrette

Guten Appetit

Rezept by Küchenkarsten www.die-letzte-instanz.com