

Fisch und Krustentiere:

Gedämpfte Solefilets mit Sepia-Nudeln und Miesmuschelsau

Zubereitung Sepia-Nudeln

- ▷ Die Sepia-Nudeln in reichlich Salzwasser auf dem Herd al dente kochen.
- ▷ Vom Herd nehmen, durch ein Sieb abgiessen und beiseite stellen.

Zubereitung Miesmuschelsauce

- ▷ Die Miesmuscheln mit Gemüsestreifen, Tomate, Knoblauch und Schalotte auf das Edelstahlblech legen.
- ▷ Während 5 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen, den Fond durch ein Sieb in eine Schüssel abgiessen.
- ▷ Die Muscheln aus der Schale lösen und zusammen mit den Gemüsestreifen beiseite stellen.
- ▷ 8 Esslöffel Muschelfond in einem Kochtopf auf dem Herd mit 100 g Butter vermengen.
- ▷ Die Muscheln und die Gemüsestreifen zugeben, den Schnittlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Solefilets

- ▷ Die Solefilets in den gelochten Garbehälter legen, salzen und pfeffern.
- ▷ Während 3 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Herausnehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Die Sepia-Nudeln in die Mitte von 4 Pastatellern verteilen.
- ▷ Die Muschelsauce rundherum anrichten und die Solefilets darauf verteilen.

Garstufen Solefilets

mit Vorheizen – Auflage 1
3 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Muscheln

mit Vorheizen – Auflage 1
5 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Solefilets

500 g Solefilets
 Salz und Pfeffer

Zutaten Sepia-Nudeln

300 g Sepia-Nudeln
 Salz und Pfeffer

Zutaten Miesmuschelsauce

400 g Miesmuscheln, roh, gewaschen
1 Tomate, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, halbiert, Keimling entfernt,
 fein gehackt
40 g Lauch, in sehr feine Streifen geschnitten
30 g Karotten, geschält, in sehr feine Streifen geschnitten
30 g Knollensellerie, geschält, in sehr feine Streifen
 geschnitten
1 mittelgrosse Schalotte, fein gehackt
100 g Butter
1 kleiner Bund Schnittlauch, fein geschnitten
 Salz und Pfeffer