

# Fisch und Krustentiere:

## Hechtterriner mit grünen Spargeln und Tomaten-Butter-Sauce

### Zubereitung Hechtterriner

- ▷ Die Karottenstücke in den gelochten Garbehälter legen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Den gelochten Garbehälter aus dem Garraum nehmen und die Broccoliröschen über die Karotten verteilen.
- ▷ Nochmals leicht salzen und pfeffern und weitere 3 Minuten bei 100 °C fertig garen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.
- ▷ Die Hechtfiletstücke mit dem Rahm in den Cutter geben und zu einer feinen, homogenen Masse verarbeiten.
- ▷ Die Masse in die Schüssel geben und mit dem Ei, der Karotte, dem Broccoli und dem Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▷ Die Masse in eine gebutterte Terrinenform füllen und 25 Minuten bei 95 °C auf dem Gitterrost dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

### Zubereitung Tomaten-Butter-Sauce

- ▷ Die Tomate auf der unteren Seite kreuzweise einschneiden, auf das Edelstahlblech legen und während anderthalb Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und enthäuten. Quer halbieren und die Kerne von Hand herausdrücken.
- ▷ Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer sehr fein hacken und in die Saucenpfanne geben.
- ▷ Die Tomatenstücke auf dem Herd dickflüssig einköcheln lassen.
- ▷ Die Butter flockenweise einrühren, sodass eine sämige Tomatensauce entsteht.
- ▷ Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

### Zubereitung Spargeln

- ▷ Die Spargeln in den gelochten Garbehälter legen, salzen und während 8 Minuten bei 100 °C dämpfen.

- ▷ Aus dem Garraum nehmen und die Spargelspitzen auf eine Länge von 8 cm kürzen.
- ▷ Den Rest in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

### Anrichten

- ▷ Die Tomatensauce in die Mitte von 4 flachen Tellern verteilen.
- ▷ Rechts und links eine Spargelspitze platzieren und die Spargelwürfel diagonal über die Sauce streuen.
- ▷ Die gestürzte Hechtterriner in 4 Tranchen schneiden und auf die Spargelwürfel legen. Mit Basilikumstreifen garnieren.

### Garstufen Karotte

mit Vorheizen – Auflage 1  
5 Minuten 100 °C Dämpfen

### Garstufen Broccoli

mit Vorheizen – Auflage 1  
3 Minuten 100 °C Dämpfen

### Garstufen Hechtterriner

mit Vorheizen – Auflage 1  
25 Minuten 95 °C Dämpfen

### Garstufen Tomate

mit Vorheizen – Auflage 1  
1 1/2 Minuten 100 °C Dämpfen

### Garstufen Spargeln

mit Vorheizen – Auflage 1  
8 Minuten 100 °C Dämpfen

### Zutaten Hechtterriner

200 g Hechtfilet, entgrätet, in kleine Stücke geschnitten  
1,75 dl Vollrahm  
1 Ei  
1 kleine Karotte, geschält, in kleine Stücke geschnitten  
1 kleiner Broccoli, in kleine Röschen zerteilt  
1 kleiner Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
Salz und Pfeffer

### Zutaten Spargeln

8 grosse grüne Spargeln, unten 2 cm abgeschnitten, unteres Drittel geschält  
Salz

### Zutaten Tomaten-Butter-Sauce

1 grosse Fleischtomate, Stielansatz entfernt  
80 g Butter, zimmerwarm  
Salz Pfeffer  
1 kleiner Bund Basilikum, Blätter in feine Streifen geschnitten  
Butter zum Bepinseln der Terrinenform