

Fisch und Krustentiere:

Seeteufel auf Tomaten-Carpaccio mit grünen Spargeln

Zubereitung Spargeln

- ▷ Die Spargeln in den gelochten Garbehälter legen, salzen und 6 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und mit viel kaltem Wasser abschrecken.
- ▷ Die Spargelspitzen auf eine Länge von 15 cm kürzen, längs halbieren und beiseite stellen.
- ▷ Den Rest der Spargeln längs vierteln, fein würfeln und ebenfalls beiseite stellen.

Zubereitung Tomaten-Carpaccio

- ▷ Auf 4 flache Teller je einen Esslöffel Olivenöl, einen halben Esslöffel Balsamico-Essig, eine Prise Meersalz und etwas Pfeffer aus der Mühle geben und mit einem Küchenpinsel den Teller bedecken.
- ▷ Die Tomaten mit einem sehr scharfen Messer im möglichst dünne Scheiben schneiden und je 2 fächerförmig darauf anrichten.
- ▷ Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle bestreuen und die Spargelwürfel darüber verteilen.
- ▷ Mit dem restlichen Olivenöl und dem Balsamico-Essig beträufeln und die Spargelspitzen sternförmig mit den Köpfen nach aussen auf die Tomaten legen und beiseite stellen.

Zubereitung Seeteufel

- ▷ Die Seeteufelfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Edelstahlblech während 4 1/2 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Pro Teller ein Fischstück in der Mitte anrichten und die restlichen Stücke zwischen den Spargeln verteilen.
- ▷ Mit Basilikumstreifen bestreuen.

Garstufen Spargeln

mit Vorheizen – Auflage 1
6 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Seeteufel

mit Vorheizen – Auflage 1
4 1/2 Minuten 100 °C Dämpfen

Zutaten Seeteufel

600 g Seeteufel-Rückenfilets, in 24 Stücke geschnitten
 Salz und Pfeffer

Zutaten Spargeln

10 mittelgrosse grüne Spargeln, unten
 2 cm abgeschnitten, unteres Drittel geschält
 Salz

Zutaten Tomaten-Carpaccio

8 mittelgrosse Tomaten
12 EL Olivenöl
4 EL Balsamico-Essig
1 Bund Basilikumblätter, in feine Streifen geschnitten
 Meersalz
 Pfeffer aus der Mühle