Randenzander mit Limettenfenchel

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Ruhezeit	2 Std.
Garzeit	20 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SL ab 2015

Limettenfenchel

200 g Fenchelknolle

½ Limette, filetiert

½ Limette, Saft

30 ml Olivenöl

1 Prise Zucker

1 Prise Koriander, gemahlen

Salz

Pfeffer

Den Fenchel mit einer Mandoline in feine Scheiben hobeln und mit den restlichen Zutaten in einen Vakuumierbeutel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beutel vakuumieren, Stufe 3. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Fleur de sel

Beutel des Limettenfenchels öffnen, Fenchel in eine Schüssel geben, mit Fleur de sel abschmecken.

Randenzander

4 Zanderfilets, je 120 g

50 ml Randensaft

40 g Butter

4 Szechuanpfefferkörner

Zanderfilets trocken tupfen und mit Randensaft, der Hälfte der Butter und den Szechuanpfefferkörnern in einen Vakuumbeutel geben, vakuumieren, Stufe 2. Bis kurz vor dem Garen im Kühlschrank oder Tiefkühler kühlstellen.

Beutel in den gelochten Garbehälter in den kalten Garraum geben. Dämpfen.

Gargut einschieben

Dämpfen 62 °C während 20 Min.

Beutel öffnen. Flüssigkeit vorsichtig in eine kleine Pfanne passieren und mit der anderen Hälfte der Butter zu einer sämigen Sauce rühren.

Zanderfilets anrichten und zusammen mit dem Limettenfenchel servieren. Die Sauce darüber geben.

Tipps

Die Zanderfilets können während mehrerer Tage in der Marinade gelagert werden.

Die Zanderfilets können auch mit dem Bunsenbrenner noch abgeflammt werden. So bilden sich angenehme Röstaromen.

Dazu passt Fenchelpüree. Für das Fenchelpüree 300 g Fenchel mit 200 g Kartoffeln dämpfen und fein pürieren.

Zubehör

Garbehälter gelocht

Vakuumierbeutel

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019