



KABELJAUFILLET – SOUS VIDE – MIT SELLERIE-CURRY-RISOTTO UND SPECKCHIP

Für 4 Portionen

ZUTATEN FÜR DEN FISCH:

- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 60 g Butter
- 4 Kabeljaufilets, je ca. 150 g
- Salz

ZUTATEN FÜR DIE SPECKCHIPS:

- 4 Scheiben Frühstücksspeck

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Zitronenscheiben mit der Butter in einen Topf geben, langsam erhitzen und den Topf vom Herd nehmen. 2 Minuten ziehen lassen und dann die Zitronenscheiben entfernen. Kabeljaufilets in einen Vakuumbbeutel legen und die Butter zugeben. Den Beutel vakuumversiegeln. In einem großen Wasserbad bei 64°C 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Selleriestangen putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Butter für das Risotto in einem Topf schmelzen. Die Selleriescheiben, die Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Mit dem Currypulver bestäuben. Den Reis zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und den Weißwein zugießen. Aufkochen und bei mittlerer Temperatur etwa 18-20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Die Baconscheiben auf der Hälfte eines Backpapierbogens eng nebeneinander legen und die andere Hälfte des Papiers darüber schlagen.

In eine Pfanne legen und mit einem Topf beschweren. Bei mittlerer Temperatur knusprig braten. Die Baconscheiben dann aus dem Papier nehmen und abkühlen lassen. In der Mitte einmal durchbrechen.

Die Fischfilets nach der Garzeit aus dem Wasserbad nehmen, den Beutel aufschneiden und die Filets etwas salzen.

Die Petersilie unter das Risotto mengen und dann auf Teller anrichten. Jeweils ein Fischfilet darauf setzen mit der Zitronenbutter übergießen und mit den Speckchips belegen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

904 kcal / 3770 kJ / Kohlenhydrate: 72,9 g / Fett: 48,8 g / Eiweiß: 38,3 g / Ballaststoffe: 2,7 g / BE: 6,0

