



SEESAIBLING - SÜSSKARTOFFEL - BROKKOLI VON ROMAN WURZER



QimiQ VORTEILE

- Unterstreicht den Eigengeschmack der Zutaten
- Länger Präsentationszeit ohne Qualitätsverlust
- Einfache und schnelle Zubereitung



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DEN BROKKOLIFLAN

110 g	
350 g	Broccoli, blanchiert
70 g	Eiweiss
80 g	Broccoli, gehackt
40 g	Butter, geschmolzen

FÜR DEN SÜSSKARTOFFELESPUMA

200 g	
600 g	Süßkartoffeln, geschmort, geschält
200 ml	Gemüsebouillon
100 ml	Erdnussöl
10 g	Currypulver

FÜR DIE MARINADE

50 ml	Sushi-Essig
20 ml	Limettensaft
20 g	Zuckersirup
30 ml	Erdnussöl
80 ml	Sonnenblumenöl
10 ml	Sojasauce

FÜR DEN BROKKOLI

100 g	Broccoli, gehobelt
--------------	--------------------

FÜR DAS SAIBLINGSFILET

10	Seesaiblingsfilets à 120 g, halbiert
-----------	--------------------------------------

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 95 °C (Umluft) vorheizen.
2. Für den Brokkoliflan: Alle Zutaten zusammen gut mixen und abschmecken. Masse in befettete Formen füllen und bei 95 °C ca. 15 Minuten dämpfen.
3. Für den Süßkartoffelespuma: Süßkartoffeln schälen und mit den restlichen Zutaten im Thermomix bei 80 °C fein mixen. In einen iSi Gourmet Whip füllen, eine Sahnepinsel hineindrehten und gut schütteln.
4. Für die Marinade: Alle Zutaten zusammen gut vermischen und den Brokkoli mit der Hälfte davon marinieren.
5. Seesaiblingsfilets mit der restlichen Marinade marinieren und mit Brokkoliflan, Süßkartoffelespuma und marniertem Brokkoli anrichten.