



Tipps

Als Sättigungsbeilage empfiehlt sich hier Fregola Sarda oder Perlgraupen.

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

FÜR DEN SKREI

2 kg Skrei, im Ganzen
QimiQ Marinade

FÜR DIE SAUCE

250 Fischfond (aus den Karkassen vom Skrei)
250 g
30 g Miso Paste, hell

FÜR DIE BROKKOLI-MISO-CREME

250 g
1000 g Broccoli
150 g Spinat
200 g Jungzwiebel
5 g Salz
50 g Miso Paste, hell
50 g Sushi-Essig
1 g Koriander, gemahlen
1 g Cayennepfeffer
50 g Sesamöl, geröstet
5 g Xanthan

ZUM ANRICHTEN

Broccoliröschen
Microgreens

ZUBEREITUNG

1. Für den Skrei:

1. Skrei putzen und aus den Karkassen einen Fischfond ziehen. Fond zur Seite stellen.
2. Fisch in einem Vakuumbbeutel mit QimiQ Marinade Mischung marinieren.
3. Im Sous-Vide bei 48 °C für ca. 25 Minuten garen.
4. Das Skrei-Filet aus dem Vakuum nehmen und mit Butter und Sesamöl glasieren.

2. Für die Sauce:

QimiQ Sahne-Basis und den Fischfond erhitzen. Mit heller Miso Paste aufmontieren. Optional mit Kräuteröl (Kerbel, Schnittlauch, Basilikum, etc.) verfeinern.

3. Für die Brokkoli-Miso-Creme:

1. Brokkoli gleichmäßig zerteilen, den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Jungzwiebel in feine Streifen schneiden.
3. Wasser mit Salz stark sprudelnd erhitzen. Brokkolistücke weich kochen, Jungzwiebel & Spinat zugeben und für eine Minute blanchieren.

4. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen.
 5. Xanthan im Sesamöl dispergieren und beiseitestellen.
 6. Alle Zutaten zusammen mit einem Stabmixer mixen oder im Pacojet pacossieren und zum Schluss das Xanthan-Öl-Gemisch untermengen.
4. Anrichten:
- Die Brokkoliröschen und Blätter in Butter warm ziehen. Die Brokkoli-Miso-Creme am Teller mit dem Skrei, den Brokkoliröschen und Microgreens anrichten.