

**Olivenöl Castillo d'Canena – Picual extra virgin
in der perfekten Kombination von Kabeljau und Brüsseler mit
Zitrusfrüchten**

Kabeljaufilets

4	Stück	Kabeljau Black Cod Rückenfilet (je à 200 Gramm)
1	Stück	Mandarine
1	Stück	Orange
1	Stück	Zitrone
1	Stück	Limette
1	Prise	Piment d'Espelette
	wenig	Fleur de Sel
4	EL	Olivenöl Castillo d'Canena – Picual extra virgin
4	Stück	Vakuumbbeutel (25x 15)

Die Kabeljaurückenfilets auf Haushaltspapier trocknen und anschliessend mit Fleur de Sel und Piment d'Espelette, Orangen-, Mandarinen, Limetten- und Zitronenzeste marinieren. Die Filets in die Vakuumsäcke geben, je ein Esslöffel Olivenöl dazugeben und vakuumieren. Falls keine Vakuumaschine vorhanden ist, die Kabeljaufilets im Dämpfer, abgedeckt bei 60 Grad Celsius ,30 Minuten dämpfen. Nach dem Dämpfen den Kabeljau in einer Bratpfanne knusprig braten (nur auf der Hautseite!). Die Filets an die Wärme stellen.

Tipp: Achten Sie darauf, dass beim Dämpfen die Grenze von 61 Grad Celisus nicht überschritten wird. Ist die Temperatur höher, tritt das Eiweiss aus dem Fisch, was ihn austrocknen lässt.

Karamellisierter Brüsseler

4	Stück	Brüsseler Endivien
1	Stück	Orange
	wenig	Salz und Pfeffer
1	Stück	Eschalotte
4	EL	Olivenöl Castillo d'Canena – Picual extra virgin
4	Stück	Vakuumbbeutel (25x 15)
12	Stück	Blutorangenfilet

Den Brüsseler rüsten und beim Strunk ein Kreuz einschneiden. Den Jus und die Zeste von der Orange sowie die Schalotte beigeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den marinierten Brüsseler in einen Vakuumsack geben, das Olivenöl hinzugeben und vakuumieren. Im Steamer, bei 90 Grad Celsius, für 50 Minuten dämpfen. Nach dem Dämpfen den Sack aufschneiden und den Brüsseler in der Bratpfanne karamellisieren. Zum Schluss mit wenig Limettenjus und Olivenöl beträufeln und mit Blutorangenfilets ausgarnieren.

Falls keine Vakuummaschine vorhanden ist: Den Brüsseler konventionell in der Bratpfanne mit Deckel langsam im Jus weichschmoren und anschliessend karamellisieren.

Anrichten

wenig	geröstete Pistazien
wenig	Kerbel
wenig	Fleur de Sel
wenig	Olivenöl-Sphären / Olivenöl-Perlen

Den karamellisierten Brüsseler auf den Teller anrichten und das Kabeljaufilet darauf legen. Den Teller mit den gerösteten Pistazien und dem Kerbel ausgarnieren. Zum Schluss die Olivenöl-Perlen auf dem Kabeljau und dem karamellisierten Brüsseler verteilen.

Warum garen wir den Kabeljau und den Brüsseler unter Vakuum?

Durch diese Garmethode entfaltet sich ein viel intensiverer und konzentrierter Geschmack.