Escabèche

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Zubereitung

¼ Sellerieknolle

1 Karotte

½ Fenchel

1 Peperoni, rot

1 Zwiebel, rot

½ Lauch

5 Tomaten

½ Bund Petersilie

1 Zitrone, unbehandelt

Sellerie und Karotte schälen und fein hobeln. Fenchel waschen, rüsten und fein hobeln. Peperoni und Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten fein würfeln. Petersilie hacken. Zitrone waschen und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Garraum auf 160 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

2 Doraden, à ca. 350 g

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

Gemüse und Petersilie in die Porzellanform geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fische waschen, der Länge nach einschneiden, mit Zitronenscheiben und Butter füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fische auf das Gemüse legen und Olivenöl darüber verteilen.

Porzellanform auf den Gitterrost im vorgeheizten Garraum schieben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft mit Beschwaden 160 °C während 30 Min.

3 EL Sherry-Essig, alternativ ein milder Essig

Essig nach dem Garen darübergeben.

Zubehör

Porzellanform ½ GN, Höhe 65 mm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019