

Gedämpfter Seesaibling mit Rahmgnocchi & Blattspinat



Zutaten/Einkaufsliste (4 Personen)

1 Seesaiblingsfilet ca 600-800g
(oder Fisch nach Wahl)
400 g Gnocchi frisch oder TK
50-100g frischer Blattspinat je
nach Geschmack
125g Creme Fraiche
1/8l Obers
Pinienkerne,Cherrytomaten, Salz,
Peffer, Thymian, Portwein, Olivenöl,
Butter

Zubereitung:

Den Saibling mit feuchtem Küchenpapier etwas abtupfen- Gräten zupfen, portionieren und zuputzen- auf ein Blech mit etwas Olivenöl oder Butter setzten und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Dieser braucht im Schnitt bei Vitaldampf (96C° oder 99C°) 5-8 min je nach Dicke der Filets.

Wer den Fisch glasig möchte, dreht die Temperatur auf 80C° runter, dann bleibt er noch saftiger.

Gnocchi frisch in ein passendes Blech mit etwas Portwein, Schlagobers, Gemüse, Öl oder Butter geben - je nachdem ob frisch oder tiefgekühlt 15-20 min bei Vitaldampf (96C° oder 99C°).

Anschließend den frischen Blattspinat dazu, nachschmecken und durchrühren.

GUTEN APPETIT



AEG

SCHMÖLZER
WOHNFÜHLSTUDIO