

WALLER ORANGE-OREGANO SOUS VIDE

WALLER ORANGE-OREGANO SOUS VIDE

Mein letztes Stück vom Ahrenhorster Edelwaller hat nun auch seine Bestimmung gefunden - sous vide zubereitet mit Orange und frischem Oregano, unglaublich zart und der Fisch hat die feine Orangenote wunderbar angenommen. Dazu etwas Reis und eine sahnige Sauce mit frischen Tomaten. Perfekt leichte Sommerküche! Und wer kein sous-vide Gerät hat kann den Fisch einfach in einem Päckchen mit Alufolie bei 80°C ein paar Minuten kürzer in den Ofen schieben.



Zutaten für 2 Personen:

200g Waller (hier Ahrenhorster Edelwaller)

1 Orange

3 Zweige Oregano

Pfeffer & Salz

etwas Olivenöl

120g Yasmin Reis

200ml Weißwein

50g Schlagsahne

1 kleine Zwiebel

3-4 mittelgroße Tomaten

Zubereitung:

Ich bereite den Fisch am Vorabend vor, damit er über Nacht etwas ziehen kann. Dafür wird er mit etwas Öl eingerieben, ganz leicht gesalzen und mit dünn aufgeschnittener Orange und etwas Zwiebel belegt. Zwei Zweige Oregano dazu geben und das Ganze im Vakuumbbeutel verschweißen.



Am nächsten Tag wandert der Waller für 35 Minuten bei 60°C im sous vide Programm in den Ofen. Alternativ wie gesagt bei 80°C und etwas kürzer in den Backofen schieben.

Den Reis in Salzwasser nach Packungshinweis kochen.

Die restliche Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl farblos anschwitzen. Den restlichen Oregano fein hacken und dazu geben.



Mit Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Dann die Sahne einrühren und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken. Erst 3-4 Minuten bevor der Fisch fertig ist kommen die grob gewürfelten Tomaten und der Saft aus der Orange dazu.



Den Waller aus dem Beutel holen...



Das Filet längst halbieren und mit Reis und Sauce anrichten. Die Sauce gebe ich nicht direkt über den Fisch, so schmeckt man das Orangenaroma besser heraus.

Super zart und sehr lecker. Die Tomaten hätte man in der Sauce vielleicht nicht unbedingt gebraucht, aber sie haben so einen schönen Farbakzent gesetzt... und Bessere Hälfte fand sie gut.

Viel Spaß beim Genießen!

