

Lachs Niedertemperatur gegart

Dill-Gurken | Radieschen
Avocado-Joghurt



ZUBEREITUNG

LACHS

Lachs mit Olivenöl beträufeln und in einen gelochten Gareinsatz setzen. Im Dampfbackofen bei 30% Feuchte und 55°C ca. 20 Minuten pochieren.

GURKE

Gurke der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurke raspeln und mit etwas Salz würzen. Im Vakuumiergerät auf Stufe 3 vakuumieren. Im Dampfbackofen bei 100°C und 100% Feuchte ca. 25 Minuten garen. Gurke ausdrücken und mit fein gehacktem Dill, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

RADIESCHEN

Radieschen vierteln und in Rapsöl kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

AVOCADO

Fruchtfleisch auslösen und mit allen Zutaten zu einer Creme mixen.

ZUTATEN

4 St.	Lachs oder Lachsforelle (ca. 50-70g p.P. als Vorspeise) Olivenöl grobes Salz
1	Salatgurke Salz
½ Bund	Dill Olivenöl
1	Zitrone (Saft davon)
1 Bund	Radieschen Salz, Pfeffer, Zucker Rapsöl
2	Avocados
200 g	griechischer Joghurt
1	Limette (Saft davon)
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Purple Curry Salz, Pfeffer