

thermomix



Jakobsmuscheln auf Rucola-Orangen-Salat



Schwierigkeitsgrad
medium



Arbeitszeit
25 Min



Gesamtzeit
1 Std. 20 Min



Portionen
4 Portionen

Zutaten

200 g Fenchel, in feinen
Streifen (2-3 mm)

30 g Orangensaft

20 g Orangenmarmelade

30 g Balsamico, hell

½ TL Senf

¾ TL Salz

¼ TL Chiliflocken

50 g Öl

1270 g Wasser

30 g Zitronensaft

600 g Jakobsmuscheln

20 g Butter

½ Vanilleschote, halbiert

Salz zum Würzen

Öl zum Braten

120 g Rucola, fein

2 Orangen, filetiert



Zubereitung

1. Fenchelstreifen in eine große Servierschüssel geben.
2. Orangensaft, Orangenmarmelade, Balsamico, Senf, Salz, Chili und Öl in den Mixtopf geben, **3 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen, heiß über den Fenchel in die Schüssel geben und mit dem Spatel vermischen.
3. **Messerabdeckung einsetzen.** Wasser und Zitronensaft einwiegen und **5 Min./60°C/↻/Stufe 1** erwärmen. In dieser Zeit je 300 g Jakobsmuscheln, 10 g Butter und ¼ Vanilleschote in je einen Vakuumierbeutel geben, verschließen und vakuumieren.
4. Vakuumierbeutel vorsichtig in den Mixtopf zugeben, dabei darauf achten, dass die Beutel mit Wasser bedeckt sind (*siehe Tipp*), und **Sous-vidé ≈🔥/45 Min./60°C** garen.
5. Vakuumierbeutel mit einer Zange aus dem heißen Wasser nehmen, Jakobsmuscheln vorsichtig aus den Beuteln nehmen, mit Küchenrolle abtupfen und rundum mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen, Jakobsmuscheln von allen Seiten scharf anbraten und warm stellen. Rucola und Orangenfilets zu dem Fenchel in die Schüssel geben, mithilfe des Spatels vermischen, abschmecken, auf 4 Teller verteilen und mit Jakobsmuscheln servieren.



Tipp:

Sollten die Vakuumierbeutel nicht ausreichend mit Wasser bedeckt sein, gib noch etwas Wasser in den Mixtopf zu.

Melde dich
gerne bei
mir für
mehr Tipps!

