Zander in Olivenöl pochiert

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 30 Min.

Menu: <u>29.01.2014</u>

Creation Oski Matter

## Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Zanderfilets
- 40g Ölivenöl
- Dill
- Vakuumbeutel
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung:

Zander in 4-8 gleiche grosse Stücke schneiden

## Zubereitung:

Zander würzen mit Salz, Pfeffer. In den Vakuumierbeutel den Zander, Olivenöl und Dill beigeben. Dampf bei 75 ° C 8 Minuten garen. Vorsichtig aus dem Sack nehmen und warm stellen.

1/1