

Saibling mit gebratenem Gemüse und Prosecco-Soße

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets, a 100 g	100 g junger Blattspinat	1 Knolle Fenchel, klein
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 kleine Zucchini
1 Zitrone, unbehandelt	1 Orange, unbehandelt	1 Zwiebel, klein
1 Zehe Knoblauch	200 ml Gemüsefond	50 ml Prosecco
15 g Butter, kalt	1 TL Puderzucker	1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian	1 Knolle Ingwer, klein	1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	Olivenöl	Cayennepfeffer
Pfeffer, schwarz	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen und die Teller zum Vorwärmen hineingeben. Die Fenchelsamen und den Koriander im Mörser zerkleinern. Die Zwiebel und eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden, die äußere Haut vom Fenchel entfernen, den Fenchel waschen und in circa zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Paprikaschoten waschen und von den Scheidewänden und Kernen befreien. Jeweils eine halbe Paprikaschote ebenfalls in circa zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zucchini waschen und die Hälfte längs in dünne Streifen schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen, dabei große Stiele entfernen. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel, Fenchel, Paprika und Zucchini anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Gemüsefond ablöschen und den Knoblauch, ein Lorbeerblatt, die Thymianzweige und die Ingwerscheibe dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen, den Sud auffangen und beiseite stellen. Das Gemüse zusammen mit dem Spinat wieder in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Fenchel und Koriander abschmecken. Die Thymianzweige, das Lorbeerblatt und die Ingwerscheibe herausnehmen. Die Zitrone putzen und einen dünnen Streifen der Schale abschneiden. Den Puderzucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen, mit dem Prosecco ablöschen und auf ein Drittel der Menge reduzieren lassen. Anschließend den restlichen Gemüsefond dazugeben und die Butter und die Zitronen- und Orangenschale dazu geben. Die Soße pürieren und anschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite braten. Anschließend wenden und von der anderen Seite kurz anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Resthitze glasig durchziehen lassen. Die Fischfilets herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen. Die Saiblingfilets mit dem Gemüse und der Proseccosoße auf Tellern anrichten und servieren.

Regina Streitl am 31. März 2010