

# Konfiertes Saibling-Filet, Gewürz-Omelette, Tomaten-Honig

Für zwei Personen

## Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets à 150 g	$\frac{1}{2}$ EL Sardellen	150 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian	Meersalz	$\frac{1}{2}$ EL Salz
$\frac{1}{2}$ EL Schwarzer Pfeffer		

## Für das Gewürzomelette:

5 g Zwiebelsprossen	2 Eier (Größe M)	5 g Butter
$\frac{1}{2}$ EL Crème-double	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. mildes Currypulver
1 Msp. scharfes Paprikapulver	1 Prise Muskatnuss	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für den Tomaten-Honig:

1 Rispe Cocktail-Strauchtomaten	2 Zehen Knoblauch	500 ml Tomatensaft
80 g kalte Butter	2 EL flüssiger Blütenhonig	50 g Puderzucker
$\frac{1}{4}$ Stange Zitronengras	Olivenöl	Salz
Weißer Pfeffer		

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl, Sardellenfilets und Thymian in einem Topf auf circa 60 Grad erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und Saiblingsfilets etwa fünf Minuten darin ziehen lassen. Aus dem Öl nehmen und mit Meersalz bestreuen.

Für das Gewürzomelette einige Zwiebelsprossen für die Garnitur beiseitelegen. Eier aufschlagen. Gewürze, Crème double und Zwiebelsprossen dazugeben und alles mit dem Stabmixer kräftig durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zerlassen und dazugeben. Unter Rühren zu einer cremigen Masse pürieren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Masse darin zu einem ovalen Omelette ausbacken.

Für den Tomaten-Honig Tomatensaft mit Honig und Zitronengras in einer Pfanne auf etwa 100 Milliliter reduzieren lassen. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufmontieren. Mit Salz und Weißem Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls dazugeben. Tomaten waschen, trockenreiben und im Olivenöl anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Salz und Weißem Pfeffer würzen.

Konfiertes Saiblingsfilet, Gewürzomelette mit Zwiebelsprossen, Tomaten-Honig mit Zitronengras und Strauchtomaten anrichten und servieren.

Tamara Frey am 04. Mai 2016