

Saibling mit Kräuter-Mousse und Weißwein-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblings Filets á 150 g 1 Zitrone Salz, Pfeffer

Für die Farce:

2 Zanderfilets á 50 g 2 Karotten 1 Stange Lauch
20 g Knollensellerie 1 Ei 100 g Crème double
20 g Butter 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für die Kräutermousse:

1 Schalotte 1 Zitrone 100 ml Sahne
15 g Butter 2 EL Weißwein 30 g Kerbel
1 Bund Petersilie 30 g Kapuzinerkresse Salz, Pfeffer

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte 200 ml Crème double 30 g Butter
150 ml trockener Riesling 30 ml Wermut 300 ml Fischfond

Für die Garnitur:

2 Karotten 2 Frühlingszwiebeln 20 g Knollensellerie
1 Zweig Estragon 1 Bund Kapuzinerkresse

Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Für den soufflierten Saibling eine Farce herstellen. Dafür Zanderfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Danach salzen und zweimal durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Crème double, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse anschließend noch feiner hacken. Karotten schälen und kleinhacken. Sellerie und Lauch waschen, trockentupfen und ebenfalls kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüswürfel darin weich dünsten. Danach abkühlen lassen und unter die Farce rühren.

Für die Kräutermousse Kerbel, Kapuzinerkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Gezupfte Kräuter in eine Saateule geben, mit Butter und Schalotte anziehen lassen und danach mit Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und im Mixer pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Kräutermousse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und kleinschneiden. Weißwein und Wermut mit Schalotte ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf ein Viertel reduzieren. Crème double und Butter dazugeben, zehn Minuten leicht köcheln lassen, abpassieren und im Mixer aufschlagen. Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für den Saibling die Filets waschen, trockentupfen, in fingergroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Alufolienförmchen die Fischfarce zur Hälfte einfüllen. Gewürzte Saiblingfilets darauflegen, danach mit Kräutermousse bestreichen und die restliche Fischfarce zum Soufflieren darüber geben. Anschließend den Saibling im vorgeheizten Ofen für etwa sieben Minuten garen. Zum Schluss aus dem Aluförmchen herausnehmen.

Für die Garnitur Karotten schälen und würfeln. Frühlingszwiebel und Sellerie waschen und auch in Würfel schneiden. Estragon abbrausen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen.

Kapuzinerkresse waschen, trockentupfen und einzelne Blüten abzupfen. Den soufflierten Saibling mit Kräutermousse und Weißweinsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gemüse, Estragon und den Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.

Christel Frey am 24. August 2016