

Saibling, Blumenkohl-Creme, Brokkoli-Röschen, Haselnüsse

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblinge im Ganzen, à 250g	1 Zehen Knoblauch	4 Zweige frischer Estragon
2 Zweige Petersilie	1 Zitrone	50 g Butter
2 EL Fischgewürz	Meersalz	Pfeffer

Für die Blumenkohl-Creme:

1 Blumenkohl	160 g Sahne	160 g kalte Butter
1 Zitrone	Muskatnuss	Salz
weißer Pfeffer		

Für die Brokkoliröschen:

$\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli	2 EL Butter	Salz, Pfeffer,
-----------------------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

50 g Blumenkohl	2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
50 g gehackte Haselnüsse	2 EL Olivenöl	4 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Kristallzucker	40 g Butter	Butter
Pfeffer	Salz	

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen. Flossen mit einer Schere abschneiden. Bauchhöhle aufschneiden, Innereien entfernen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend mit Fischgewürz, Meersalz und Pfeffer von innen und außen würzen. Den Fisch mit Estragon- und Petersilienzweigen, Zitronenscheiben, Knoblauch und Butter füllen und für ca. 20 Minuten im vorheizten Ofen garen. Für die Blumenkohl-Creme Blumenkohlröschen vom ganzen Kopf abtrennen. Röschen in gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und einen neuen Topf mit Sahne aufstellen.

Zitronenabrieb dazugeben. Blumenkohlröschen in der Sahne einkochen lassen und mit kalter Butter aufmixen. Durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Brokkoliröschen Brokkoli unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend trockenschüteln. Röschen vom Strunk abtrennen. Brokkoliröschen in Salzwasser bissfest kochen und anschließend in eine Schüssel ins Eiswasser geben. Anschließend in einem Topf Butter schmelzen und Brokkoli darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem anderen Topf Butter geben, erhitzen bis Nussbutter entsteht.

Für die Garnitur in einem sehr kleinen Topf Zucker karamellisieren und einen Esslöffel der Blumenkohlcreme beigegeben. Karamellierte Blumenkohlcreme kurz köcheln.

Für die Garnitur Blumenkohlspitzen mit Sparschäler abschälen. Mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

In einer heißen Pfanne ohne Öl Haselnüsse rösten. Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten, etwas Knoblauch fein schneiden und dazugeben, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Saibling aus dem Ofen nehmen und auf einem langen großem Teller anrichten. Blumenkohl-Creme und Brokkoliröschen daneben geben. Mit gerösteten Haselnüsse, Croûtons, Blumenkohlspitzen und karamellierter Creme garnieren. Anschließend servieren.

Brigitte Quehenberger-Spreitz am 05. September 2016