

Saibling-Filet mit Meerrettich-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets	1 Zwiebel	100 g Stangensellerie
100 g Lauch	50 g Karotten	125 ml trock. Weißwein
2 cl Weißweinessig	250 ml Gemüfefond	1 Zitrone
2 Lorbeerblätter	3 Wacholderbeeren	5 Pfefferkörner
1 Zimtstange	Salz	

Für den Kartoffel-Stampf:

200 g mehlig. Kartoffeln	1 Zwiebel	25 g geröstete Kürbiskerne
100 ml Milch	1 EL kalte Butter	1 Muskatnuss
1 EL Maiskeimöl	Salz	

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

200 ml Sahne	2 EL Tafelkren	weißer Pfeffer, Salz
--------------	----------------	----------------------

Für die Garnitur:

4 cl Kürbiskernöl	Kresse	5 g geröstete Kürbiskerne
-------------------	--------	---------------------------

Für das Saiblingsfilet:

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Bauchlappen und überstehende Haut wegschneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Karotten schälen und kleinschneiden. Sellerie und Lauch kleinschneiden. In einem Topf 500 ml Wasser, Fond und Wein aufkochen. Das gehackte Gemüse und die abgetrennten Fischabschnitte hinzugeben. Eine halbe Zitrone auspressen und den Saft dem Fischesud beifügen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und ein kleines Stück der Zimtstange dazutun. Mit etwas Salz abschmecken. Vor dem Servieren den Topf vom Herd nehmen, den Essig hinzufügen und die Fischfilets im Sud einlegen und darin 7 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss den Saibling herausnehmen und den Fischesud für die Sauce bereitstellen.

Für den Kartoffel-Stampf:

Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin garen. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin hellbraun rösten. In einer weiteren Pfanne Kürbiskerne ohne Fett rösten und danach hacken. Das Kartoffelwasser abgießen und Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den Zwiebeln und den Kürbiskernen vermengen. In einem kleinen Topf Milch erwärmen und diese der Kartoffelmasse beifügen. Mit Butter vollenden. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Meerrettich-Schaum-Sauce:

In einem Topf Sahne und 70 ml von dem zubereiteten Fischesud erhitzen und reduzieren. Tafelkren hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Zu einer feinen Sauce reduzieren und vor dem Servieren mit einem Stabmixer kurz aufschäumen.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln. Mit Kresse und Kürbiskernen garnieren und servieren.

Gabriele Jelinek am 23. Mai 2019