

Saibling-Filet mit Fenchel-Gemüse und Safran-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, á 200 g	1 Knoblauchzehe	5 Wacholderbeeren
Zucker	400 ml Öl	Meersalz

Für die Kartoffelwürfel:

3 große, festk. Kartoffeln	Kräutersalz	500 ml Pflanzenöl
----------------------------	-------------	-------------------

Für das Gemüse:

2 Fenchelknollen	1 Monterosa-Tomate	2 EL Gemüsefond
Zucker	2 EL Butter	Salz

Für die Sauce:

1 Zitrone	50 ml Sahne	1 EL kalte Butter
40 ml Weißwein	125 ml Geflügelfond	1 g Safran
1 TL Puderzucker	1 TL Speisestärke	Chilisalز

Für den Saibling:

Den Backofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehe halbieren und die Form, in der der Saibling im Ofen gegart wird, einreiben. Öl in die Schale geben und im vorgeheizten Backofen auf 65 Grad erhitzen. Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit einem Küchentrepp trockentupfen. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, etwas Salz und Zucker dazugeben und die Filets mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben. Circa 5 Minuten einwirken lassen, danach abwaschen, Filets trockentupfen und in das Ölbad im Ofen geben. Die Hautseite nach oben legen. Die Temperatur des Backofens auf 60 Grad reduzieren. Nach ca. 15 - 20 Minuten die Filets auf dem Ölbad nehmen, abtropfen lassen, Haut abziehen und mit Meersalz würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in das heiße Öl geben und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze frittieren.

Kartoffeln herausnehmen und auf einem Teller mit Küchentrepp abtropfen und abkühlen lassen. Nach 5 Minuten nochmals in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Kartoffelwürfel aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Für das Gemüse:

Tomate kreuzförmig einritzen und mit kochendem Wasser übergießen.

Haut der Tomate abziehen und Kerne entfernen. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin dünsten. Tomate in kleine Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Sauce:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Fond - bis auf zwei Esslöffel - dazugeben und kurz aufkochen lassen. Safranwasser dazu geben. Speisestärke in den kalten Fond rühren und ebenfalls dazu geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Sahne dazugeben und mit Zitronenabrieb und Chilisalز abschmecken. Zum Schluss mit kalter Butter aufmischen.

Stephanie Mende am 23. August 2021