

Saibling im Buttermilch-Sud mit Tomate, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets 1 EL Butter Salz, Pfeffer

Für die Tomaten:

2 Ochsenherztomaten 10 ml roter Balsamico 50 ml Pflanzenöl
1 TL Honig Salz Pfeffer

Für das Öl:

1 Bund Estragon 200 ml Pflanzenöl Eiswasser

Für den Buttermilchsud:

150 ml Buttermilch 50 g Butter 2 Zweige Minze
2 Zweige Estragon 1 TL Honig Salz, Pfeffer

Für die Zuckerschoten: 10 Zuckerschoten 1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Sch. dunkles Bauernbrot 1 Zweig Minze
2 Stangen Frühlingslauch 20 g Pinienkerne

Für den Fisch: Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets auf einem Teller drapieren und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten glasig ziehen lassen und anschließend salzen und pfeffern.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Tomaten: Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermengen und die Tomaten damit marinieren.

Für das Öl: Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit fein gehacktem Estragon für ca. 20 Sekunden auf 100 Grad erhitzen.

Anschließend durch ein Sieb passieren und auf Eiswasser abkühlen.

Für den Buttermilchsud: Butter in einem Topf zerlassen bis sie schaumig ist. Mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Butter durch ein Passiertuch abpassieren und zurück in den Topf geben. Nun die Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Honig, Salz, Pfeffer, gehackter Minze und Estragon abschmecken.

Für die Zuckerschoten: Butter in einer Pfanne aufschäumen und Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Brot kleinschneiden. In der Zuckerschoten-Pfanne die klein gewürfelten Brotwürfel scharf anrösten. In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ohne Öl anrösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln.

Tomaten in einem tiefen Teller drapieren. Das lauwarme Saiblingsfilet und Zuckerschoten draufsetzen. Mit Frühlingslauch bestreuen.

Buttermilchsud ringsherum träufeln. Estragon-Öl mit kleinen Tröpfchen punktuell auf den Buttermilchsud geben. Mit gerösteten Brotwürfeln, Minze und Pinienkernen bestreuen und servieren.

Julia Riedmiller am 29. November 2021