

Saibling, Rahmkraut, Pumpernickel-Crunch, Chips

Für zwei Personen

Für den Saibling:

300 g Saiblingsfilet Mehl Rapsöl, Salz

Für das Rahmkraut:

$\frac{1}{2}$ kleiner Weißkohl 1 Apfel 2 EL Crème-fraîche

50 ml Sahne 125 ml Winzersekt 2 TL Honig

2 Zweige Thymian 2 Lorbeerblätter 2 Wacholderbeeren

2 Nelken 2 EL Ghee Salz, Pfeffer

Für den Pumpernickel-Crunch:

2 Scheiben Pumpernickel 1 EL Butter 1 TL Puderzucker

Für die Kartoffel-Chips:

2 festk. Kartoffeln Öl Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Thymian Kapuzinerkresse

Für den Saibling:

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Saibling mit kaltem Wasser waschen und abtupfen. Auf der Hautseite mit Mehl bestäuben und salzen.

Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Herd ausstellen, den Fisch wenden und weitere 3 Minuten in der Resthitze braten.

Für das Rahmkraut:

Vom Weißkohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Weißkohl in Streifen schneiden. Ghee erhitzen und den Kohl darin andünsten. Nelke, Lorbeer und Wacholder in eine Gewürzkugel geben und mit abgezupften Thymianblättchen zum Kohl hinzufügen. Mit Salz würzen. Apfel entkernen, würfeln und dazugeben. Sekt ebenfalls hinzufügen und alles dünsten. Mit Honig abschmecken und Crème fraîche und Sahne einrühren. Mit Pfeffer würzen.

Für den Pumpernickel-Crunch:

Pumpernickel zerbröseln, mit etwas Puderzucker bestreuen und in einer Pfanne mit Butter braten, bis diese knusprig sind. Auf dem Backpapier auslegen und im Ofen warm halten.

Für die Kartoffel-Chips:

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Zum Schluss salzen.

Für die Garnitur:

Thymian und Kapuzinerkresse zum Garnieren verwenden.

Heike Weidemann am 16. Oktober 2023