

Spinatnocke mit Saibling, Buttermilchsud, Bärlauchöl

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 100 g	250 g Butter	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	250 g Butter	Salz

Für die Spinatnocke:

30 g mehligk. Kartoffeln	200 g frischer Blattspinat	100 g Knoblauchzehen
300 ml Vollmilch	1 Zitrone, Saft, Abrieb	Muskatnuss, Salz

Für das Bärlauchöl:

100 g Bärlauch	250 ml Sonnenblumenöl
----------------	-----------------------

Für den Buttermilchsud:

200 ml Buttermilch	50 ml Nussbutter	50 ml Sahne
1 Zitrone, Saft, Abrieb	Salz	Pfeffer

Für den Fischhaut-Chip:

Saiblingshaut, von oben	Ölm, Salz
-------------------------	-----------

Für den Saibling:

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Saibling waschen, trocken tupfen und von der Haut entfernen. Haut für den Chip beiseitelegen.

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze langsam schmelzen, bis sie leicht nussig duftet (nicht zu dunkel werden lassen). Butter in eine ofenfeste Form gießen. 50 ml für den Buttermilchsud durch ein Passiertuch passieren.

Knoblauchzehe abziehen und mit Thymianzweig in die geschmolzene Butter geben. Saiblingfilets salzen und vorsichtig in die Butter legen. Im vorgeheizten Ofen bei 70 Grad 15 Minuten garen, bis der Fisch zart ist. Vorsichtig herausnehmen und warmhalten.

Für die Spinatnocke:

Zuerst eine Kartoffel-Knoblauch-Paste herstellen. Dafür Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einem Topf die Kartoffeln und Knoblauch mit Vollmilch aufgießen. Beides sollte mit Milch bedeckt sein. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 15 Minuten weich köcheln lassen.

Mischung passieren und die Kochflüssigkeit auffangen. Pürierte Mischung fein mixen, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit hinzufügen, bis eine glatte Paste entsteht. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warmhalten.

Spinat vorbereiten:

Gewaschenen Blattspinat kurz in kochendem Salzwasser blanchieren (ca. 1-2 Minuten). In Eiswasser geben, gut abtropfen lassen und ausdrücken, danach fein hacken. Mit 3-4 EL der vorbereiteten Knoblauch-Paste mischen und abschmecken. Aus der warmen Spinatpaste eine große Nocke formen.

Für das Bärlauchöl:

Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Öl auf 60 Grad erhitzen. Öl mit dem Bärlauch in einem Standmixer auf hoher Stufe mixen. Durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch in eine Schüssel abseihen, die im Eiswasser steht. Danach in eine Flasche füllen.

Für den Buttermilchsud:

Passierte Nussbutter von oben in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erwärmen. Buttermilch und Sahne hinzugeben und vorsichtig einrühren. Nicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Vor dem Servieren leicht schaumig aufmixen.

Für den Fischhaut-Chip:

Alle Fett- und Fleischreste von der Innenseite der Haut sauber abschaben. Backpapier in eine Pfanne legen und mit etwas Öl bestreichen. Pfanne erhitzen. Fischhaut etwas salzen, auf das Backpapier legen und mit einer Lage Backpapier bedecken. Mit einem Topf beschweren, die Fischhaut zwischen den Backpapierlagen auf geringer bis mittlerer Stufe knusprig braten. Dabei die Hitze ständig kontrollieren, eventuell reduzieren, am Ende muss die Haut platt und knusprig sein. Vor dem Servieren ggfs. nochmal salzen.

Spinatnocke formen und in die Mitte des Tellers setzen. Fisch abtropfen und ebenfalls auf den Teller legen. Buttermilchsud aufschäumen und in den Teller gießen. Lachshaut in Nocke stecken. Öl auf Teller träufeln. Mit ein paar essbaren Blüten dekorieren und servieren.

Anja Crhak am 20. März 2025