

Saibling-Filet mit Blumenkohl-Püree, Curry-Schaum

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, mit Haut	100 g Butter	3 Zweige Thymian
1 Prise Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g Blumenkohl	2 Lauchzwiebeln	40 g Butter
100 ml Sahne	1 Muskatnuss	1 Prise Salz
Pfeffer		

Für den Schaum:

20 g Butter	1 Apfel	1 Zwiebel
4 EL Currypuver	1 Msp. Lecithin	Salz, Zucker

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Saibling die Filets waschen, trocken tupfen, entgräten und mit einem scharfen Messer vorsichtig von der Haut befreien. Haut zur Seite legen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Einen großen Teller mit Butter bestreichen, Salz und Pfeffer darüber geben, Filets darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und je eine Butterflocke und etwas Thymian auf den Fisch legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und den Teller mit dem Saibling und der Folie in den Ofen geben. Circa zehn Minuten garen. Die Haut vom Saibling mit der Innenseite nach unten in Backpapier einwickeln und in einer Pfanne kross backen – einen Topf als Gewicht darauf stellen.

Für das Püree den Blumenkohl waschen, mit einem Messer in kleine Röschen teilen, Stiele beiseitelegen. Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Blumenkohl mit Stielen dazugeben, ebenfalls anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Blumenkohl aus der Sahne nehmen und mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree mixen. Sahne beiseite stellen.

Für den Schaum die Zwiebel abziehen und den Apfel schälen. Beides klein raspeln. Sahne vom Blumenkohl in einen kleinen Topf gießen, einen Löffel vom Püree mit etwas Zwiebel und Apfel sowie Curry und Butter dazugeben, anschließend mit einem Stabmixer schaumig mixen. Bei Bedarf mit Lecithin andicken und anschließend mit Salz und Zucker abschmecken.

Zum Schluss Frischhaltefolie vom Saibling entfernen.

Saiblingsfilet mit Blumenkohlpüree und Curryschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Bendel am 08. November 2016