

Saibling-Filet mit Panko-Bröseln, Kartoffel-Espuma

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets 1 Zitrone, Saft 1 EL Butter
Salz Pfeffer

Für das Kartoffel-Espuma:

300 g mehligk. Kartoffeln 150 ml Milch 25 g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für den Limettenschaum:

1 Limette, Saft, Abrieb 150 g Schmand 200 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ TL Sojalecithin Zucker Salz, Pfeffer

Für die Pankobrösel:

50 g Panko 1 EL Butter 1 Prise Cayennepfeffer
Salz Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Lauchzwiebel

Für das Saiblingsfilet:

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und auf Gräten kontrollieren und ggf. ziehen. Eine Auflaufform mit Butter großzügig einfetten und mit Zitronensaft beträufeln. Filets salzen und pfeffern, mit der Hautseite nach oben in die Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln. Filets mit hitzebeständiger Klarsichtfolie bedecken und ca. 15 Minuten bei 70 Grad im Backofen garen. Filets sind fertig, wenn sich die Haut vom Fleisch abziehen lässt.

Für das Kartoffel-Espuma:

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten garkochen. Kartoffelwasser abgießen und auffangen.

Kartoffeln pressen, dann durch ein Sieb passieren, und dann mit Milch, 50 ml Kochwasser der Kartoffeln, Butter und Sojalecithin vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Sahneseifon geben und ggf. in einem Wasserbad warmhalten.

Für den Limettenschaum:

Limette abwaschen, etwas Schale abreiben und auspressen.

Gemüsefond aufkochen, die Hitze der Herdplatte reduzieren und Fond, Limettensaft und Schmand hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dem Sud kurz vor dem Servieren das Sojalecithin hinzufügen und alles mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Pankobrösel:

Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Panko hinzufügen und bis zur gewünschten Bräune rösten. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Lauchzwiebel in Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Die Filets mit den Pankobröseln und Lauchzwiebelringen bestreuen und mit dem Limettenschaum und dem Kartoffel-Espuma anrichten und servieren.

Anneke Bohlen am 16. Januar 2024