

Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Koriander-Apfel

Für 4 Personen

Für den Fisch:

1 EL weiche Butter Salz 1 Spritzer Zitronensaft
400 g Saiblingfilet 30 g Portulak

Für das Gemüse:

500 g Muskatkürbis 2 rote Paprika 2 Schalotten
1 Knoblauchzehe 2 EL Zucker 50 ml Apfelessig
1 Zweig Thymian 1 Kardamonkapsel 200 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safranfäden Salz Pfeffer
2 EL Butter 1 TL Speisestärke

Für den Apfel:

2 Äpfel 1 EL Butter 1 TL Zucker
1 Bund Koriander

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Einen hitzebeständigen Teller mit der weichen Butter bestreichen, etwas Salz darauf streuen und ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Fischfilet in Portionsgrößen schneiden, auf den vorbereiteten Teller geben. Den Teller mit einer hitzestabilen Frischhaltefolie abdecken.

Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Die Spalten dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika vierteln. Diese dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit Apfelessig ablöschen, Schalotte zugeben und andünsten. Dann Paprika und Kürbisscheiben zugeben und mit andünsten. Knoblauchzehe, Thymianzweig und angebrückten Kardamonkapsel zugeben. Gemüsebrühe angießen, Safran unterrühren und zugedeckt das Gemüse leicht köcheln lassen, bis es weich ist, jedoch nicht verkocht ist (ca. 10 Minuten).

Den vorbereiteten Fischteller im vorgeheizten Ofen je nach Stärke des Fischfilets ca. 10-15 Minuten garen.

Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker zugeben und die Apfelspalten darin andünsten.

Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Koriander unter die Apfelspalten mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter zum Abrunden unterrühren. Evtl. das Gemüse mit Stärke abbinden. Dazu Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen.

Portulak abrausen und trocken schütteln.

Das Gemüse mit dem Saibling und den Äpfeln anrichten, mit Portulak garnieren.

Ali Güngörmüs am 27. Oktober 2017