

Saibling-Filet mit Spinat-Blinis und Safran-Schaum

Für 2 Personen:

Blinis:

50 g Blattspinat	60 g Buchweizen	1 Msp. Backpulver
1 Ei	50 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz		

Sojabohnen:

150 g Sojabohnen-Kerne	4 Lauchzwiebeln	1 TL Thai-Currypaste
2 EL Sojasoße	50 ml Gemüsefond	1 TL Butter

Safranschaum:

2 Schalotten	0.5 Zitrone	250 ml Fischfond
100 ml Schlagsahne	50 ml Weißwein	1 TL Olivenöl
0.1 g Safranfäden	Salz, Pfeffer	

Fisch:

2 Saiblingsfilets	2 Zehen Knoblauch	3 Stängel Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Blattspinat waschen, trocken schleudern und verlesen. Die Blätter grob hacken und mit Buchweizenschrott, Ei, Gemüsefond, Backpulver und etwas Salz in einen hohen Mixbecher geben. Die Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren und beiseitestellen.

Sojabohnen:

Die Sojabohnen-Kerne in einem Topf im kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Abgießen und kalt abschrecken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und Sojabohnenkerne und Lauchzwiebeln darin anschwitzen. Currypaste und Sojasoße dazugeben und das Gemüse unterschwenken. Mit 1 Schuss Gemüsefond ablöschen und 1-2 Minuten erhitzen.

Safranschaum:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Safran darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne angießen und bei mittlerer Temperatur um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und beiseitestellen.

Fisch:

Die Fischfilets gegebenenfalls entgräten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Den Saibling in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit Knoblauch und Kräutern auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1-2 Minuten garziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl einstreichen. Je 2 EL Bliniteig in die Pfanne geben und zu Blinis ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Anrichten:

Die Sojabohnen auf Tellern verteilen. Die Spinatblinis und den Fisch dazu legen. Die Safransoße aufkochen, erneut aufschäumen und auf dem Fisch verteilen.

Johann Lafer am 28. Dezember 2019