

# Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa

## Für vier Personen

### Für die Soße:

125 g Karotten	1 Handvoll Ingwer-Scheiben	1 TL Puderzucker
250 ml Gemüsebrühe	2 Apfelspalten	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
2 Scheiben Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	100 g Sahne
1 EL kalte Butter		

### Für den Saibling:

500 g Saibling-Filet, ohne Haut	2 EL braune Butter	$\frac{1}{4}$ ausgekrazte Vanilleschote
3 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe in Scheiben	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalz	Kräuter

### Für das Kräuter-Quinoa:

1 Teil Quinoa	6 Teile Brühe	Curry, Kräuter
---------------	---------------	----------------

### Für die Soße:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

### Für den Saibling:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten saftig durchgaren. Die braune Butter mit Vanille, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb sanft erwärmen und mit Chilisalz und nach Geschmack mit Kräutern würzen. Die Fischfilets beim Anrichten damit bestreichen.

Alternativ kann die Marinade in einer Auflaufform angerührt, das portionierte Fischfilet darauf gelegt und bereits in der Marinade in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.

### Für das Kräuter-Quinoa:

Quinoa in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Im Verhältnis zum Quinoa mit 6 Teilen Brühe aufgießen, köcheln lassen und mit Curry und frischen Kräutern würzen.

Zum Anrichten die Soße auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets darauf setzen, Quinoa daneben anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2017