

Gebratener Saibling mit Kräuter-Soße und Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, mit Haut	1 kleine festk. Kartoffel	200 g Minikartoffeln
1 Knoblauchzehe	70 g Blattspinat	6 Babykarotten
6 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer	1 Zitrone
1 getrocknete Chilischote	1 Lorbeerblatt	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
2 Zweige Bärlauch	2 Zweige Estragon	2 Zweige Brunnenkresse
1 Prise Muskatnuss	1 ganzer Kümmel	3 EL doppelgriffiges Mehl
40 g Sahne	300 ml Gemüsefond	mildes Chilisalz, Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffel schälen und würfeln. 250 Milliliter Gemüsefond erhitzen und die Kartoffeln unter Zugabe einer halben Knoblauchzehe, der Chilischote und des Lorbeerblatts gar kochen. Lorbeer, Chili und Knoblauch entfernen und die Kartoffeln mit dem Fond, der Sahne und einem kleinen Stück Butter pürieren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in Salzwasser wenige Minuten weichkochen. Anschließend kalt abschrecken und das Wasser ausdrücken. Die frischen Kräuter zupfen, mit dem Spinat und den Kartoffeln vermengen und pürieren. Mit Salz, etwas Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Muskat abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Chilisalz würzen. Das Grün der Karotten bis auf einen Zentimeter abschneiden, die Karotten schälen und in Salzwasser weich kochen. Anschließend kalt abschrecken. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün entfernen, die Frühlingszwiebeln schräg halbieren und in Salzwasser gar kochen. Ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Scheibe Ingwer abschneiden. Die Karotten und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Knoblauch, Ingwer und drei Scheiben Zitronenschale erhitzen. Mit Chilisalz würzen und zwei Teelöffel kalte Butter zugeben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets auf der Hautseite anbraten. Die Filets vom Herd nehmen und durchziehen lassen. Auf Krepp abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen. Die Kräutersauce nochmal aufschäumen. Die Karotten mit den Frühlingszwiebeln auf Teller geben, das Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben dazugeben. Die Kräutersauce außen herum verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. März 2013