

Saibling-Filet auf Pastinaken-Karotten-Spaghetti

Für zwei Personen

2 Saiblingfilets á 150 g	20 g Saiblingskaviar	1 große Karotte
1 große (dicke) Pastinake	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Sonnenblumenöl	1 EL Weißweinessig
50 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ TL Senf	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Grill vorheizen. Die Karotte und die Pastinake waschen, schälen und mit einer speziellen Gemüseschneidemaschine in Spaghettiähnliche Streifen schneiden. Die Gemüsespaghetti in einen Dämpfeinsatz geben, diesen auf einen passenden Topf mit kochendem Wasser setzen und zugedeckt im Dampf garen. Danach sollten sie zwar gar sein, aber noch etwas biss haben. Die Spaghetti in eine Schüssel geben. Die Schalotte abziehen und fein würfeln, in einem Esslöffel heißem Sonnenblumenöl anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen. Den Geflügelfond mit dem Senf verrühren. Die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Sonnenblumenöl und den Senf unterrühren. Marinade mit Salz, Pfeffer würzen und über die gedämpften Gemüsespaghetti gießen. Schnittlauch untermischen und zehn Minuten marinieren. Die Saiblingfilets abbrausen und trocken tupfen. Die Filets auf der Fleischseite mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Saiblinge fünf Minuten lang garen. Anschließend vorsichtig die Haut abziehen. Die Saiblingsfilets auf die marinierten Gemüse-Spaghetti legen. Den Saiblings-Kaviar darauf verteilen und nach Belieben mit einigen Schnittlauchhalmen garnieren.

Johann Lafer am 25. Oktober 2013