

Saibling-Filet, Bohnen-Couscous, Buttermilch-Sud

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Saiblingsfilets	2 EL Kichererbsenmehl	20 g Butter
2 Zweige Thymian	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Couscous:

50 g mittelgrober Couscous	100 g Bohnen	1 rote Zwiebel
1 Limette	50 g getrock. Aprikosen	4 Zweige Bohnenkraut
100 ml Gemüsefond	2 EL kaltgepr. Olivenöl	1 EL Ras el-Hanout
Salz	Pfeffer	

Für den Sud:

125 ml Buttermilch	1 Zitrone	10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe	2 Chilischoten	2 Liebstöckelblätter
2 Zweige Dill	1 g Agar-Agar	4 Sternanis
8 Kardamomkapseln	1 TL Kreuzkümmel	

Zur Garnitur:

50 g Kichererbsen	1 TL Currypulver	Salz
-------------------	------------------	------

Für den Fisch:

Die Saiblingsfilets waschen, würzen und die Haut in Kichererbsenmehlstäuben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch kross auf der Hautseite braten. Mit Butter und Thymian nachbraten.

Für den Couscous:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Getrocknete Aprikosen klein hacken.

Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen und Zwiebel und Aprikosen darin mit Ras el-Hanout aufkochen, dann über den Couscous gießen.

Abgedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis der Fond aufgesaugt wurde. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Saft einer Limette auspressen, dann die Schale abreiben. Limettensaft zusammen mit Limettenabrieb, Olivenöl und einem Teil des gehackten Bohnenkrauts marinieren.

Bohnen in ausreichend gesalzenem Wasser mit dem restlichen Bohnenkraut weichkochen und unter den Couscous heben. Einige Bohnen zum Garnieren aufbewahren.

Für den Sud:

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Ingwer reiben.

Knoblauch abziehen. Sternanis, Kardamom und Kreuzkümmel zusammen mit dem Zitronensaft, Zitronenschale, geriebenem Ingwer und Knoblauch in einem Mörser feinst mörsern. In einem Topf die Hälfte der Buttermilch mit Agar-Agar aufkochen und gut durchmischen.

Liebstöckel und Dill abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit den gemahlene Gewürzen sowie der restlichen Buttermilch hinzugeben, unterrühren und passieren. Der Sud sollte nicht geronnen sowie leicht gekühlt präsentiert werden. Chilischote in hauchdünne Ringe schneiden und im Sud servieren.

Zur Garnitur:

Die abgetropften Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad knusprig rösten. Anschließend mit Currypulver und Salz würzen.

Mario Kotaska am 29. Juli 2022