

Saibling-Filets auf Chicorée

Für 4 Personen

Chicorée:

3 Chicorée	2 - 3 Orangen	2 EL Butter
1 EL Zucker	1 Prise Salz	1 Zehe Knoblauch

Saibling:

4 Saiblingsfilets	4 Zweige Rosmarin	Meersalz
-------------------	-------------------	----------

Chicorée halbieren und den bitteren Kern keilförmig herausschneiden. Mit einem scharfen Messer in zarte Streifen schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, den Zucker darin bräunen und mit einer Prise Salz würzen. Chicoréestreifen mit hinein geben und andünsten, bis sie zusammengefallen sind. Die ungeschälte Knoblauchzehe halbieren und die Hälften dazugeben. So kann man sie nachher leicht herausfischen.

Orangen auspressen und den Saft zum karamellisierten Chicorée gießen. Alles kurz aufkochen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Der Chicorée ist fertig, wenn er goldgelb und glänzend ist.

Saibling:

Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und noch einmal genau auf Gräten kontrollieren. Mit einem sehr scharfen Messer den dünnen Rand von den Filets abschneiden, so dass sie begradigt sind und besonders schön aussehen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 bis 4). Backpapier in der Größe der Filets abschneiden und mit je einem Zweig Rosmarin aufs Backblech legen.

Die Filets auf beiden Seiten salzen und sie mit der Haut nach oben auf das Backpapier und den Rosmarinzweig legen. So lassen sie sich später leicht vom Papier heben. In nur sechs bis acht Minuten sind die Filets im Ofen perfekt gegart.

Etwas Chicorée auf den vorgewärmten Teller anrichten und rundherum etwas von der konzentriert eingekochten Orangensoße geben. Darauf die Fischfilets drapieren und erst jetzt die Haut abziehen.

Variationen:

Saibling schmeckt auch wunderbar auf einem Salat, mit Püree oder mit zerdrückten Kartoffeln. Sehr gut passen auch Frühlingszwiebeln, schräg in hauchfeine Röllchen geschnitten. Karamellierter Chicorée ist eine perfekte Begleitung zu frischen gebratenen Jakobsmuscheln.

Lea Linster am 07. Dezember 2011