

Saibling-Filet mit warmem Kartoffel-Salat

Für (4 Personen)

Für den Kartoffelsalat:

400 g dünnchalige Kartoffeln	1 EL Kümmel	grobes Meersalz
4 Schalotten	100 ml frischer Orangensaft	100 ml Geflügelbrühe
2 EL bestes Olivenöl	4 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Dijon-Senf
Meersalz, Pfeffer	Orangenschale	

Für die Salsa Verde:

4 EL Röllchen Schnittlauch	4 EL glatte Petersilie	1 Sardellenfilet
1 TL Kapern	100 ml bestes Olivenöl	Orangenabrieb
ein Spritzer Apfel-Balsamessig	Meersalz, Pfeffer	

Für den Fisch:

2 Saiblinge (je ca. 1 kg)	1/4 l Olivenöl	3-4 Zweige Thymian
1 unbehandelte Orange	Meersalz	

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken, Kümmel und grobes Meersalz dazugeben und zum Kochen bringen. Kartoffeln bissfest garen. Abgießen, ausdampfen und etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln nach Wunsch pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Senf, Balsamico und Brühe unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffelscheiben gießen. Orangenschale untermischen, den Salat mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Für die Salsa Verde:

Sardellenfilet und Kapern fein hacken. Beides mit der fein geschnittenen Petersilie und Schnittlauch, Orangenschale und Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Etwas Salsa Verde (nach Geschmack) unter den Kartoffelsalat mischen. Den Rest separat reichen.

Für den Fisch:

Backofen auf 70 Grad vorheizen. Ganze Fische mit einem Stück Küchenpapier an der Schwanzflosse festhalten und die Filets samt Haut mit einem scharfen Messer entlang der Mittelgräte auslösen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Das Olivenöl in eine hitzefeste Form füllen, den Thymian dazugeben. Die Orange in Scheiben schneiden und ebenfalls zufügen. Das Öl auf 45-50 Grad erhitzen (Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren) und die Fischfilets hineinlegen, sie sollten ganz von Öl bedeckt sein. Im Backofen etwa 15 Minuten garen. Saiblingsfilets herausnehmen und die Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren (der Fisch ist perfekt gegart, wenn er eine Kerntemperatur von 50 bis 55 Grad hat), eventuell einige Minuten länger garen. Die Haut abziehen und das Saiblingsfilet mit dem Kartoffelsalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Meersalz bestreuen. Nach Wunsch mit einigen Salatblättchen und etwas Saiblingskaviar garnieren. Mit restlicher Salsa Verde beträufeln.

Cornelia Poletto am 26. Januar 2014