

Saibling in Orangen-Butter pochiert

Für 2 Personen

| | | |
|----------------------------|--------------------|---------------------------|
| 2 Saiblingsfilets mit Haut | 2 Zweige Thymian | 1 Orange |
| 1 Stange Lauch | 200 ml Gemüsebrühe | 50 g frischer Meerrettich |
| 100 g Butter | Salz, Pfeffer | |

Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd bei schwacher Hitze verflüssigen, einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen sowie Orangenabrieb bestreuen. Saiblingsfilets halbieren, die Hautseite mit Salz, die Fischseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fischseite nach unten nebeneinander auf den vorbereiteten Teller setzen. Die Hautseite der Filets auch mit reichlich flüssiger Butter einpinseln, den gesamten Teller mit Frischhaltefolie abdecken, auf ein Gitter in der mittleren Schiene des Backofens setzen und den Fisch bei 80°C Umluft etwa 15 Minuten glasig garen. (Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut problemlos von den Filets ablösen lässt.) Lauch putzen, in dicke Scheiben schneiden und in eine große Pfanne setzen. Mit Brühe auffüllen, salzen, aufkochen und mit einem Deckel abgedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. Die Lauchscheiben auf zwei Tellern verteilen. Den gegarten Saibling aus dem Ofen nehmen, vorsichtig die Haut abziehen, mit der aromatisierten Hautseite nach oben auf den Lauch setzen, mit etwas Meersalz bestreuen und frischem Meerrettich darüber reiben.

Alexander Herrmann am 09. April 2014