

Lauwarmer Saibling mit Spargel und pochiertem Ei

Für zwei Personen

6 Stangen grüner Spargel	1 EL Apfelessig	2 Eier (sehr frisch)
1 Schalotte	15 g Butter	250 g frischer Spinat
2 Saiblingsfilets	1 EL Öl	Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 60 °C (Umluft) vorheizen. Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa fünf Minuten lang bissfest blanchieren. Einen Topf mit reichlich Wasser und dem Apfelessig einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Die Eier nacheinander und vorsichtig in das Essigwasser schlagen und jeweils dreieinhalb Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In der zerlassenen Butter anschwitzen, den gewaschenen Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingfilets auf einen eingölten Teller legen und mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken. Den Teller für etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Die warmen Saiblingfilets mit dem Spargel und den pochierten Eiern anrichten und mit dem Spinat servieren.

Ali Güngörmüs am 08. Mai 2015