

Konfierter Saibling

Für 4 Personen

4 Saiblingsfilets à 120 g 100 g grobes Meersalz 600 ml Olivenöl
2 Zweige Rosmarin 6 Zweige Thymian 2 Knoblauchzehen
Schale einer Bio-Zitrone

Außerdem:

ein Bratenthermometer

Den Fisch salzen. Geben Sie das Salz auf einen Teller. Die Fischfilets darin von beiden Seiten wälzen. Lassen Sie die Filets fünf Minuten auf einer Arbeitsfläche ruhen, damit das Salz einziehen kann. Den Fisch dann gründlich abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Das Ölbad vorbereiten. Kräuter waschen und trocknen. Die Knoblauchzehen vierteln, die Zitronenschale raspeln. Das alles sowie das Olivenöl in einen hohen Topf geben. Richten Sie das Bratenthermometer so ein, dass es Kontakt mit dem Öl im Topf hat. Erhitzen Sie alles bis auf 70 Grad Celsius.

Gar ziehen lassen. Alle Filets vorsichtig ins Ölbad legen. Der Fisch sollte mind. 10 mm mit Öl bedeckt sein. Das Ölbad wird sich leicht abkühlen. Bringen Sie es wieder auf 70 Grad. Den Fisch ab dann 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausholen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen, sofort servieren - etwa zu Salat, Kartoffeln, gedämpftem Gemüse. Das Öl retten. Filtern Sie benutztes Öl durch ein Sieb. Füllen Sie es in eine Flasche, stellen Sie sie kalt. Sie können das Öl weiter in der heißen Küche nutzen.

test Februar 2017