

Bachsaibling mit grünem Spargel, Tomaten-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Bachsaibling:

2 Saiblingsfilets à 50 g 100 ml Olivenöl Fleur-de-Sel

Für den grünen Spargel:

10 Stangen grüner Spargel 40 g Ziegenkäserolle 10 g Parmesan
Salz Pfeffer

Für die Tomaten-Vinaigrette:

4 Kirschtomaten 1 Schalotte 2 EL gereifter Balsamico
4 EL steirisches Kürbiskernöl Rucola Zucker
Salz Pfeffer

Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den gratinierten Spargel Spargelstangen im unteren Drittel schälen und in Salzwasser bissfest blanchieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Spargel in eine Auflaufform geben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Ziegenkäse belegen. Parmesan darüber hobeln und alles bei 220 Grad Grillfunktion für drei bis fünf Minuten gratinieren.

Für den Saibling Fisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in einem Topf auf circa 65 bis 70 Grad Celsius erwärmen. Saibling hineingeben und für acht bis zehn Minuten konfieren. Dann aus dem Öl nehmen, vor dem Servieren Haut abziehen und Fisch mit Fleur de Sel würzen.

Für die Tomaten-Vinaigrette Kirschtomaten von der Haut befreien und vierteln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Tomaten, Schalotte, Balsamico und Kernöl vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen und trockenschleudern.

Konfierten Bachsaibling mit gratiniertem grünem Spargel und Tomaten-Vinaigrette und Rucola anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 15. April 2016