

# Confierter Saibling mit Kartoffel-Zucchini-Spaghetti

**Für vier Portionen**

**Für den Saibling:**

4 Saiblingsfilets à 120 g	4 junge Knoblauchzehen	4 Zweige Thymian
2 Zweige Estragon	Salz, Pfeffer	mildes Olivenöl

**Für die Spaghetti:**

400 g große festk. Kartoffeln	2 Schalotten	1 grüne Zucchini
2 Schalotten	1 EL Olivenöl	2 Zweige Estragon
1 unbehandelte Zitrone	150 ml heller Geflügelfond	2 Stangen Frühlingslauch
50 g Cocktailtomaten	2 EL weißer Balsamico	1 TL Akazienhonig
25 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für Garnieren:**

50 g Lachskaviar	1 Schale Gartenkresse
------------------	-----------------------

Die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Die Saiblingfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. Den Fisch mit der Hautseite zusammen mit Knoblauch, Thymian, Estragon nebeneinander in einen flachen Topf oder Pfanne geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und mit mildem Olivenöl knapp bedecken. Die Filets nun bei circa 60 Grad bei langsam stetig ansteigender Hitze für mindestens 15 bis 20 Minuten saftig garen (die Temperatur des Olivenöls am besten mithilfe eines Bratenthermometers testen). Anschließend herausnehmen, auf Küchenkrepp leicht abtupfen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer verfeinern. Für die Spaghetti die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in spaghetti-lange Streifen schneiden. Die Zucchini und Möhre putzen und ebenso in spaghetti-lange Streifen schneiden (ersatzweise die Kartoffeln auf einem Gemüsehobel in dünne streifen hobeln). Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Zitronen in Scheiben schneiden. Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf mit Dampfeinsatz erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Estragon, Zitronenscheiben zugeben und mit dem Fond ablöschen. Die Kartoffel-Spaghetti in das Garblech legen und in den Dampfgarer stellen. Bei geschlossenem Deckel vier Minuten dämpfen. Danach die Möhren-Zucchini- Spaghetti zugeben und für weitere zwei Minuten garen. Anschließend die Spaghetti herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den restlichen Sud durch ein feines Sieb laufen lassen und beiseite stellen. Den Frühlingslauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln. Aus dem Sud, Balsamico, Honig und 25 Millilitern Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Die Kartoffel- Zucchini-Spaghetti zusammen mit Frühlingslauch, Tomaten und Vinaigrette vermengen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer verfeinern. Zum Anrichten die Spaghetti auf die Teller legen und die feine Gartenkresse herum streuen. Den confierten Saibling mittig platzieren und mit einer Nocke Lachskaviar vollenden.

Johann Lafer am 13. Juli 2013