

Rezept „Guten Morgen Österreich“

## Quellsaibling mit Bärlauchpolenta und Karotten-Rettichgemüse auf Krensaucе

Rezept von Koch Herbert Osl

### Zutaten für 4 Personen:

600 g Quellsaiblingsfilet  
Salz  
Olivenöl  
Zitrone  
Butter zum Bestreichen

#### Für die Polenta:

100 g Polenta fein  
400 ml Gefügelndfunds  
90 ml Olivenöl  
Meersalz  
1 EL Schalottenwürfel  
1 EL Butter  
Cayennepfeffer  
70 Bärlauch  
1 EL Creme fraiche  
Pfeffer, Muskatnuss

#### Karotten-Rettichgemüse:

1 große Karotte  
1 Rettich  
Olivenöl  
Salz, Zucker, weißer Pfeffer  
Zitronensaft, Salbei

#### Krensaucе:

1/4 l Rahm  
150 g Butter  
2 EL Weißwein  
Salz  
Kren

#### Außerdem:

1 Apfel fein gewürfelt  
1 Stange Staudensellerie fein gewürfelt  
3 Stangen Junglauch  
1 EL Butter

## **Zubereitung:**

Die Gräten der Saiblingsfilets zupfen, Fisch portionieren, salzen und mit Olivenöl marinieren. Backrohr auf 80 Grad vorheizen. Die Filets auf ein befettetes Blech legen und mit Klarsichtfolie abdecken und für 10 bis 15 Minuten nachziehen lassen. Dann die Haut abziehen und mit Zitronensaft und Salz würzen.

### Für die Polenta:

Den Bärlauch mit dem Olivenöl im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten und leicht salzen. Schalotten und Butter glasig anschwitzen. Mit dem Fond aufgießen, mit Salz und Chayenne würzen und aufkochen lassen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren die Polenta einmal aufkochen und gut quellen lassen. Creme fraiche einrühren und mit Muskat abschmecken. Erst zum Schluss die Bärlauchpaste einrühren.

### Für das Karotten-Rettichgemüse:

Das Gemüse mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Olivenöl mit einem Schuss Butter in der Pfanne erhitzen. Die Salbeiblätter kommen gemeinsam mit dem Zitronensaft und etwas Salz in die Pfanne, wo dann die Karotten-Rettich-Streifen gegart werden.

### Für die Krensauce:

Butter in der Kasserole schmelzen und zu Nussbutter bräunen, mit dem Weißwein ablöschen und mit Rahm auffüllen. Auf die Hälfte reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Kren vollenden.