

Rezept „Guten Morgen Österreich“

Quellsaibling mit Bärlauchpolenta und Karotten-Rettichgemüse auf KrensaUCE

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 Gefügefonds
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

KrensaUCE:

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.