

Schmeckt perfekt



Rezept von Milena Broger

Gedämpftes Saiblingsfilet mit gegrilltem Spitzkraut, mariniertem Spitzkohl, Karfiolsauce & frittierten Kapern



1 Stunde 10 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

1 Saibling, 1 Knolle Fenchel, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch, 1 Bio-Zitrone, 1 Kopf Spitzkraut, 1 Kopf Karfiol, 1 kleines Glas Kapern, 30 g Saiblingskaviar, 250 ml Obers, 1 Becher Crème fraîche, 2 Birnen, Apfelessig, Salz, Butter zum Braten und Bestreichen, Öl zum Frittieren.

Zubereitung

Den Fisch filetieren, die Filets kühl stellen. Die Saiblings-Karkassen mit geschnittenem Fenchel, geschnittener Petersilienwurzel und Lauch bei moderater Hitze in etwa 40 Minuten zu einem Fischfond verkochen. Den Fond abseihen und etwas einkochen.

Den Karfiol zuputzen, in grobe Röschen teilen und diese im Fischfond weichkochen. Mit Obers und Crème fraîche zu einer cremigen Sauce pürieren und mit Salz abschmecken. Die Kapern gut abtropfen, das Wasser aufbewahren und damit die Sauce abschmecken. Die Kapern in heißem Öl frittieren und auf Küchenpapier legen.

Die äußeren großen Blätter vom Spitzkraut in feine Streifen schneiden und mit Salz kneten. Das innere „Herz“ des Spitzkrauts vierteln und in Butter braten.

Die Fischfilets leicht salzen und mit geriebener Zitronenschale bestreuen, mit zimmerwarmer Butter bestreichen. In einem passenden Topf oder im Dampfgarer bei 80 °C dämpfen. Die Karfiolsauce etwas einkochen und den Saiblingskaviar untermischen.

Das marinierte Spitzkraut mit Apfelessig und fein geschnittener Birne abschmecken. Gedämpftes Saiblingsfilet mit gegrilltem Spitzkraut, mariniertem Spitzkohl, Karfiolsauce und frittierten Kapern auf Tellern anrichten.