

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Pochierter Saibling, paprizierter Zwiebfond, Pak Choi

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Saiblingsfilets, Salz, Koriander, 100 ml Fischfond, 2 EL Butter, 1 EL Apfelessig.

Für den Zwiebfond: 4 Zwiebeln, 60 g Fenchel, 50 g Butter, 1 EL geräuchertes Paprikapulver, 1 Erdapfel (für die Bindung), Lorbeerblatt, Liebstöckel, Salz, Pfeffer, 100 ml Wermut, 600 ml Fischfond, 2 EL Kalbsfond.

Für den Pak Choi: 50 g Butter, Salz, Muskatnuss, 250 g Baby-Pak Choi.
Außerdem: 100 g knusprige Röstzwiebeln.

Zubereitung

Die Saiblingsfilets waschen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. In einer Pfanne Fischfond auf 100 ml reduzieren, dann Essig und Butter zugeben und mit einem Saucenbesen aufrühren.

Die Filets einlegen und mit geschlossenem Deckel 3-4 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten die Saiblingshaut abziehen.

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Fenchel in Butter hellbraun rösten. Paprikapulver einstreuen, gut verrühren und mit Wermut ablöschen. Kurz reduzierend einkochen, dann mit Fischfond aufgießen, Lorbeerblatt und Liebstöckel zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Den rohen und geschälten Erdapfel fein hineinreiben, zum Schluss den Kalbsfond zugießen und abschmecken.

Den gewaschenen Pak Choi in Butter anschwitzen und durchschwenken. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Saibling mit Röstzwiebel bestreuen und mit dem Pak Choi und dem Zwiebfond servieren.