

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Kräutergemüse-Eintopf dazu sanft gegerter Saibling

Zutaten

(4 Personen)

Für den Eintopf

- 3 Stangen Jungzwiebel
- 4 ESL Butter
- 3 Erdäpfel
- 200g Karotten
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Currypulver mild
- 50 ml Verjus
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wermut
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Gelbe Karotten
- 200 g Gerstln
- 2 Stk. Kohlrabi
- 2L Gemüsefond
- 5 EL Kräuterpaste

Quelle: ORF extra

Für den Saibling

- 2 Saiblingsfilets (á 300g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Koriander ganz

Zubereitung

Eintopf:

Den Jungzwiebel feinschneiden, das grüne bis zum Anrichten beiseite stellen. Erdäpfel und Kohlrabi schälen. Karotten, gelbe Karotten schälen und in 0,5cm breite Scheiben schneiden. Butter aufschäumen und den Jungzwiebel, Karotten, Kohlrabi, Kartoffel dazugeben und 2 min anschwitzen.

Curry und Kurkuma dazugeben und mit Weißwein, Verjus und Wermut ablöschen, auf 2/3 reduzieren und mit Gemüsefond auffüllen. Mit Salz, Lorbeere und Cayennepfeffer würzen. 15min leicht köcheln lassen. Jungzwiebel und Kräuterpaste in den Eintopf geben.

Saibling:

Saibling säubern und mit einer Fischgrätenpinzette zupfen und 1 mal halbieren. Mit Salz und Koriander würzen. Einen großen Teller mit Olivenöl einschmieren und die Filets mit der Hautseite nach unten auflegen. Mit Frischhaltefolie darüber ziehen. Und in Rohr bei Umlufthitze bei 60°C 20min. ziehen lassen.