

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Saibling mit Radicchio-Bohnen-Gemüse

Köchin: Patricia Kaspar

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Bio Seesaiblings-Filets
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Frischhaltefolie

Für das Radicchio-Bohnen-Gemüse

- 2 Kopf Radicchio Treviso (ca. 300 g)
- Olivenöl zum Anbraten
- Balsamico Essig
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Wacholderbeeren
- 1 EL Butter
- 350 ml Gemüsefond
- ein Schuss Weißwein oder weißer Portwein
- 125 g Sauerrahm oder Creme Fraîche
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Dose weiße Bohnen

Quelle: ORF extra

- ½ Bund Petersilie
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- Sprossen oder Kresse

Zubereitung

1. Zuerst den Radicchio in breite Streifen schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz schwenken, salzen, pfeffern und mit einem Schuss Balsamico Essig ablöschen – anschließend beiseitestellen.

2. Nun die würfelig geschnittene Zwiebel, die halbierten Knoblauchzehen und die angebrückten Wacholderbeeren in etwas Olivenöl und Butter in einem Topf glasig anschwitzen, mit einem Schuss Weißwein (oder weißem Portwein) ablöschen und einkochen lassen.

3. Danach mit dem Gemüsefond aufgießen und den Sauerrahm (oder die Creme Fraîche) unterrühren. Die Gewürznelken, den Rosmarinweig und das Lorbeerblatt beimengen und für 10 Minuten köcheln lassen (die Gewürze anschließend wieder entfernen).

4. Die Sauce nun mit den abgetropften weißen Bohnen und dem Radicchio vermengen und mit frischgehackter Petersilie und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

5. Für den Fisch ein Backblech oder einen Bräter mit etwas Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Die in 10 cm breite Stücke geschnittenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf verteilen, straff mit einem Stück Frischhaltefolie bedecken und im Dampfgarer bei 80° C je nach Stärke der Filets für etwa 10-12 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, sobald sich die ersten Eiweiß-Tropfen bilden und sich die Haut leicht abziehen lässt.

Tipp: Das Rezept funktioniert auch im Rohr bei 80° C Umluft, hier muss allerdings die Frischhaltefolie weggelassen werden.

6. Zum Schluss den Fisch herausnehmen, die Haut vor dem Anrichten abziehen und die Filets auf einem flachen Teller auf dem cremigen Gemüse anrichten. Nach Belieben mit Sprossen oder Kresse garnieren.