

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

Fotocredit: Simeon Baker



Saibling mit Roten Rüben und Kren-Joghurt

Koch: Stefan Eder

Zutaten

(4 Personen)

Für die Roten Rüben

- 500 ml Rote Rüben-Saft
- 200 ml Zwetschken-Saft
- 20 g Ingwer
- 50 ml helle Soja Sauce
- Chiliflocken
- Salz
- 6 Rote Rüben
- 1 EL kalte Butter

Für den Saibling

- 4 Saibling-Filets
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL Butter

Für die Joghurt Creme

- 400 g Joghurt
- 250 g Crème Fraîche

Quelle: ORF extra

- frisch geriebener Kren

Für die Garnitur

- Dill
- Fenchelkresse
- Senfkresse
- Chioggia Rübe
- frisch gehobelter Kren

Zubereitung

1. Für den Rote Rüben Sud den Rote Rüben-Saft, den Zwetschken-Saft und die helle Soja Sauce verrühren und mit Salz, Chiliflocken und geriebenem Ingwer würzen.

2. Anschließend die Roten Rüben kochen, auskühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden. Die noch warmen Spalten in einen Topf geben, mit dem Rote Rüben Sud übergießen und auf dem Herd bei kleiner Stufe warm ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit etwas kalter Butter montieren.

3. Nun die Saibling-Filets in etwa 10 cm große Stücke teilen, leicht salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig und glasig anbraten. Zum Schluss noch ein wenig Butter dazugeben und aufschäumen lassen, den Fisch umdrehen und gleich aus der Pfanne nehmen.

4. Für die Joghurt Creme das Joghurt, die Crème Fraîche und den frisch geriebenen Kren (Menge je nach Geschmack) in einer Schüssel miteinander vermengen.

5. Zum Schluss die Roten Rüben Spalten in einem tiefen Teller anrichten, die gebratenen Saiblings-Filet-Stücke darauflegen und das Kren-Joghurt dazugeben. Das Gericht mit etwas fein gehobelten Chioggia Rüben, frischem Dill, Fenchelkresse, Senfkresse und gehobeltem Kren garnieren und servieren.