

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

Fotocredit: Simeon Baker



Saibling lauwarm mit Gurkennudeln

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(4 Personen)

Für die Gurkennudeln

- ½ junge Salatgurke
- Wasser zum Blanchieren
- Salz

Für den Fisch

- 2 Saiblings-Filets (geschuppt und entgrätet)
- 150 g flüssige Butter
- grobes Meersalz

Für die Creme

- 1 EL Sauerrahm
- 1 EL Crème fraîche
- Saft einer ½ Zitrone
- Cayennepfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 EL geschlagene Sahne

Für die Garnitur

- frischer Dill
- frischer Schnittlauch

Zubereitung

- 1.** Zu Beginn das Rohr auf 80° C vorheizen. Für die Gurkennudeln die Gurke schälen, zuerst in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und diese anschließend der Länge nach in feinen Nudeln schneiden.
- 2.** Einen hohen Topf mit gesalzenem Wasser aufstellen und erhitzen. Dann die Gurkennudeln in sprudelnd kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, gleich herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- 3.** Nun vorsichtig die Haut von den Saiblings-Filets mit einem scharfen Filetmesser entfernen und die Filets anschließend in eine feuerfeste Form legen. Die Butter darüber gießen und die Form mit Klarsichtfolie fest verschließen.
- 4.** Den Fisch in der Form dann etwa 10-12 Minuten – je nach Stärke der Filets – auf unterster Schiene in das vorgeizte Rohr geben und das Rohr ausschalten. Der Fisch kann so in der Restwärme behutsam garen und wird nicht trocken.
- 5.** Inzwischen den Sauerrahm, die Crème fraîche, etwas Cayennepfeffer, Salz, schwarzen Pfeffer und Zitronensaft zu den Gurkennudeln geben und alles gut miteinander verrühren. Zum Schluss noch etwas geschlagene Sahne unterrühren.
- 6.** Die Form aus dem Ofen nehmen und den Saibling herausnehmen. Die übrige Butter aus der Form in eine Pfanne gießen und erhitzen, bis sie zart gebräunt ist.
- 7.** Nun die Gurkennudeln mittig in einem tiefen Teller anrichten und ein halbes Saiblings-Filet darauflegen. Den Fisch mit grobem Meersalz würzen und die braune Butter darüber geben. Mit etwas frischem Dill und Schnittlauch garnieren und servieren.