

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gastkoch: Hans Peter Fink

Bio-Seesaibling mit Chicorée, Essigzwetschke und weißem Kukukurz

Zutaten

(4 Personen)

Für den Saibling

- 600 g Seesaibling Filets
- 1 Liter Wasser
- 50 g Salz
- 50 g Zucker
- 100 g braune Butter
- 1 Glas Essigzwetschken

Für den Chicorée

- 3 ganze gelbe Chicorée
- 0,5 L Weißer Portwein
- 1,5 L Hühnerfond
- 3 g Zitronensäure

Für die Hollandaise

- 3 Eidotter
- 1 Ei
- 70 g Essigzwetschkensud
- 50 g Chicorée-Kochfond
- 50 g weißer Balsamessig

Quelle: ORF extra

- eine Prise Salz
- eventuell ein Spritzer Zitronensaft
- eine Prise Cayennepfeffer
- 250 g braune Butter
- frische Kresse

Für die weiße Kukuruz-Polenta

- 60 g weißer Zwiebel
- 10 g Butter
- ½ L Milch
- 90 g weißen Polenta

Zubereitung

- 1.** Zuerst die Seesaibling Filets häuten und entgräten. Anschließend mit Wasser, Salz und Zucker in einem Bräter marinieren und für 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2.** Die äußersten Blätter vom Chicorée entfernen. Den Hühnerfond (alternativ Wasser mit einem aufgelösten Brühwürfel), den weißen Portwein und die Zitronensäure gemeinsam aufkochen lassen. Den Chicorée hineingeben und für etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Chicorée aus der Flüssigkeit herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3.** Für die Sauce Hollandaise die Eidotter, das Ei, den Essigzweitschensud, etwas Chicorée-Kochfond und den weißen Balsamessig in einem hohen Gefäß erwärmen und mit einem Schneebesen langsam verrühren. Währenddessen die etwa 50 Grad warme braune Butter langsam eingießen, mit Salz, je nach Geschmack mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Cayennepfeffer würzen und alles in eine Siphon-Flasche abfüllen (alternativ mit einem Stabmixer über Wasserdampf bei zirka 45-50 Grad mixen).
- 4.** Für die Kukuruzpolenta fein gehackte Zwiebel in Butter anschwitzen und danach mit der Milch ablöschen. Etwas Salz dazugeben und alles gemeinsam aufkochen lassen. Die Polenta einrühren und mit Butter und Salz abschmecken.
- 5.** Den Fisch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Filets auf einen mit flüssiger brauner Butter bestrichenen Teller legen, mit kalter brauner Butter beträufeln und mit Folie abdecken. Im vorgeheizten Rohr bei 70° C für 12 Minuten garen. Zum Schluss mit etwas Salz würzen.
- 6.** Abschließend den Chicorée halbieren, aus der cremigen Polenta eine Nocke formen und beides auf einem flachen Teller anrichten. Ein paar leicht erwärmte, eingelegte Essigzweitschken auf dem Teller verteilen, ein Seesaibling Filet darauflegen und mit ein paar Tupfen Sauce Hollandaise und frischer Kresse garnieren.

Quelle: ORF extra