

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Filet vom Seesaibling mit Frischkäse-Spinat Ravioli, Marchfelder Spargel und Wiesenkräutersalat

Koch: Bernd Konrath

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Seesaibling

- 4 Seesaiblings-Filets à 200 g
- Saft einer Zitrone
- Olivenöl zum Anbraten
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Für den Ravioli-Teig

- 350 g Semolina-Weizenmehl
- 4 Eier
- 2 Eidotter
- 1 EL Olivenöl
- ein Schuss Wasser
- Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 Trinkglas zum Ausstechen

Für die Frischkäse-Spinat-Fülle

- 1 Schalotte
- 100 g Butter
- 150 g frischer Babyspinat
- 250 g Frischkäse
- 100 g Asmonte
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für den Marchfelder Spargel

- 2 Bund weißer Marchfelder Spargel
- 2 TL Salz
- 2 TL Kristallzucker
- Saft einer Zitrone
- 125 g braune Butter (Butter erhitzen und braun werden lassen)

Für die Wiesenkräuter Marinade

- 170 ml Wasser
- 80 ml Apfelbalsamessig
- 80 ml Rapsöl
- 20 g Kristallzucker
- 10 g Salz
- 150 g Wiesenkräuter (z.B. Giersch, Schafgarbe, Gartenkresse...)

Zubereitung

1. Für den Ravioli-Teig das Semolina-Weizenmehl, die Eier, die Eidotter, das Olivenöl, einen Schuss Wasser und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und in der Küchenmaschine mit einem Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Den Teig anschließend in etwas Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.

2. Für die Frischkäse-Spinat-Fülle die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne in der Butter glasig dünsten. Dann den gewaschenen Babyspinat dazugeben und kurz mitdünsten. Anschließend den Spinat gemeinsam mit dem Frischkäse und dem in kleine Würfel geschnittenen Asmonte in eine Schüssel geben, alles gut mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

3. Nun den Marchfelder Spargel schälen und jeweils das hintere, holzige Ende abschneiden. Die Spargel-Stangen in einen Topf mit Wasser geben und dieses mit etwas Salz, einer Prise Kristallzucker und Zitronensaft würzen. Den Spargel etwa 10

Minuten darin weichkochen, danach herausnehmen und in einer Pfanne in der braunen Butter glacieren.

4. Den Ravioli-Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und der Länge nach halbieren. Dann auf einen Teil des Teiges mit einem Löffel mit etwas Abstand jeweils etwa 30 g der Spinat-Käse-Fülle darauf geben und den zweiten länglichen Teil des Teiges darauflegen. Mit einem Trinkglas jeweils bei der Fülle runde Ravioli ausstechen und die Luft vorsichtig mit den Fingern herausdrücken. Die Ravioli in einem großen Topf in reichlich Salzwasser kurz kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Danach die weichen Ravioli zum Spargel in die Pfanne mit der braunen Butter geben und kurz mitschwenken.

5. Für den Seesaibling die Fischfilets gut säubern und wenn nötig die Gräten ziehen. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten, heißen Pfanne in etwas Olivenöl auf der Hautseite knusprigen braten. Kurz vor dem Anrichten den Fisch wenden, die Butter beigeben und den Fisch fertig braten.

6. Für die Wiesenkräuter-Marinade das Wasser, den Apfelbalsamessig, das Rapsöl, das Salz und den Kristallzucker in eine große Schüssel geben und alles gut mit einem Schneebesen verrühren. Die gewaschenen Wiesenkräuter vor dem Servieren durch die Marinade ziehen.

7. Zum Schluss je 3-4 Stangen Spargel auf einen flachen Teller legen. Dann je 2 Frischkäse-Spinat Ravioli dazugeben und ein Seesaiblings-Filet darauflegen. Das Gericht mit den marinierten Wiesenkräutern vollenden.