

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Konfiertes Saibling mit Karotte, Sonnenblumenkernen und Schafgarbe

Koch: Hannes Müller

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Saibling

- 4 Saiblingssteaks à 80 g (entgrätet und ohne Haut)
- Butterschmalz zum Konfieren
- Salzflocken

Für die Schmorkarotten

- 4 Karotten
- 250 ml Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Karottencreme

- 6 Karotten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL kalte Butter
- Salz

Für die Sonnenblumenkernpaste

- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 1-2 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Für den fermentierten Karottensaft

- 1 Einmachglas (1 Liter)
- 10 geschälte Karotten
- Wasser
- 60 g Salz
- 2 Thymianzweige
- 1 Knoblauchzehe

Für das Karotten-Öl

- 125 ml fermentierten Karottensaft
- 125 ml frischer Karottensaft
- 3 EL Sonnenblumenöl
- etwas Xanthan oder vergorene Maisstärke
- Salz

Für die Garnitur

- frische Schafgarbe
- gereifter Balsamessig
- Sonnenblumenöl
- Salz
- Kristallzucker

Zubereitung

1. Für die Schmorkarotten die Karotten schälen und salzen, dann in eine ofenfeste Form geben und so viel Sonnenblumenöl dazugeben, dass die Karotten etwa zur Hälfte im Öl liegen. Im vorgeheizten Rohr bei 170° C Umluft etwa 20 Minuten garen. Währenddessen mehrmals vorsichtig drehen, sodass die Karotten abwechselnd im Öl und außerhalb des Öls garen.

2. Für die Karottencreme die Karotten schälen und sehr fein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Karotten und Zwiebel darin bei geringer Hitze langsam anschwitzen. Mit Salz würzen, den Topf abdecken und das Gemüse im eigenen Saft weichgaren. Die weichgegarten Karotten mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine zu einer feinen Creme mixen und zum Schluss die kalte Butter einarbeiten. Bis zur weiteren Verwendung warmhalten.

3. Für die Sonnenblumenkernpaste die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken rösten und anschließend kurz überkühlen lassen. Gemeinsam mit dem Sonnenblumenöl im Standmixer oder mit dem Stabmixer zu einer feinen Paste mixen und mit Salz abschmecken.

4. Für das Karotten-Öl den Saft der fermentierten Karotten mit dem frischen Karottensaft vermischen. Das Sonnenblumenöl langsam hineinmixen und mit etwas Xanthan oder vergorene Maisstärke emulgieren, bis eine leicht gebundene Konsistenz entsteht. Bei Bedarf mit etwas Salz abschmecken.

Fermentierter Karottensaft: Die geschälten Karotten in ein Einmachglas geben, Thymian und geschälte Knoblauchzehe dazugeben, Salz beimengen und das Glas mit Wasser befüllen. Danach den Deckel schließen und 3-4 Wochen stehen lassen, bis der Fermentationsvorgang abgeschlossen ist. Zwischendurch alle 3 Tage den Deckel ganz kurz öffnen und wieder schließen. Der Saft ist sehr gesund und hält über Jahre.

5. Für den Saibling ausreichend Butterschmalz auf etwa 70° C erhitzen. Die kalten Saiblings-Steaks hineinlegen und bei einer Temperatur von etwa 60° C ein paar Minuten sanft konfieren, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Anschließend Saiblings-Steaks aus dem Butterschmalz heben, vorsichtig abtropfen lassen und mit Salzflocken würzen.

6. Die frische Schafgarbe abzupfen und vorsichtig mit etwas Sonnenblumenöl, Balsamessig, einer Prise Kristallzucker und Salz marinieren.

7. Zum Schluss die Karottencreme auf den Tellern verteilen und den konfierten Saibling darauf anrichten. Die Schmorkarotten und etwas Sonnenblumenkernpaste dazugeben, mit dem Karotten-Öl vollenden und mit der marinierten Schafgarbe garnieren.