

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

Fotocredit: Simeon Baker



Marinierter Bluntausaibling mit Avocado & Hollerkapern - „Erinnerung an Lima“

Koch: Andreas Döllner

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 1 Bluntausaiblingsfilet (ohne Haut und Gräten)
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz

Für die Tomaten-Holler-Marinade

- 250 ml Tomatenwasser (Saft von gemixten Tomaten durch ein Passiertuch abtropfen lassen) oder Tomatensaft
- 50 ml Holunderblütensirup
- ein Schuss Weißwein-Essig
- Salz
- Zucker

Für die Essigzwiebeln

- 1 Zwiebel
- 200 ml Weißwein
- 100 ml Weißwein-Essig
- 50 ml Wasser

- 2 Wacholderbeeren
- 4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt

Für die marinierte Avocado

- 2 Avocados
- Salz
- Saft einer Zitrone
- Olivenöl

Für die Garnitur

- Basilikum-Öl (Basilikum in Salzwasser blanchieren und mit neutralem Pflanzenöl ganz lange fein mixen)
- Piccolo-Basilikum
- Holler-Kapern (in Essig eingelegte Holunderblüten)

Zubereitung

1. Für den Bluntausaibling zuerst das Saiblingsfilet in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und direkt auf einen flachen Teller in einem Kreis auflegen. Dann den Fisch mit etwas Zitronensaft, Salz und Zitronenabrieb marinieren.

2. Für die Essigzwiebeln die Zwiebel in grobe Spalten schneiden. Dann den Weißwein-Essig, den Weißwein und das Wasser in einem Topf erwärmen und die Zwiebeln, die Wacholderbeeren, die Pfefferkörner und das Lorbeerblatt begeben. Die Zwiebeln nun etwa 3 Minuten in dem Sud köcheln lassen und anschließend beiseitestellen.

3. Für die marinierte Avocado die Avocados entkernen, von der Schale befreien und in Spalten schneiden. Dann in einer Schüssel mit etwas Salz, Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

4. Für die Tomaten-Holler-Marinade das Tomatenwasser (oder den Tomatensaft) und den Holundersirup in einer Schüssel vermengen und mit Salz, Weißwein-Essig und Zucker abschmecken.

5. Nun ein paar marinierte Avocado-Stücke auf den Bluntausaibling am Teller anrichten, die Essigzwiebeln rundherum dazulegen und mit der Tomaten-Holler-Marinade beträufeln. Zum Schluss noch etwas Basilikum-Öl darüber gießen und das Gericht mit Piccolo-Basilikum und eingelegten Holler-Kapern garnieren.