

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

Fotocredit: Simeon Baker



### **Mariniertes Gemüse mit confiertem Saibling und Kräutersalat**

**Koch: Simon Huber**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 2 Saiblingsfilets á 150-200 g (entgrätet)
- neutrales Pflanzenöl zum Confieren
- Salz
- Saft einer ½ Zitrone

Für das Gemüse

- 1 Karotte
- 1 kl. Rettich
- 1 kl. Sellerieknolle
- 1 kl. Fenchel
- 1 kl. Brokkoli
- 1 kleine rote Zwiebel
- eine Handvoll braune Champignons

Für die Marinade

- 250 ml Pflanzenöl
- 250 ml Apfelessig

- 250 ml weißer Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für die Currymayonnaise

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 EL Curry
- 200 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Strudelteilblätter

- 1 Pkg. Strudelteig
- 1 Ei
- 1 Kreisausstecher (Ø 8-10 cm)

Für den Kräutersalat

- eine Handvoll Rucola
- eine Handvoll verschiedene Kräuter
- etwas Marinade vom Gemüse

## Zubereitung

**1.** Für das Gemüse zuerst alle Gemüsesorten waschen und wenn notwendig schälen. Die Karotte und den Rettich mit einem Sparschäler in dünne Scheiben abschälen und die restlichen Gemüsesorten – außer die Champignons – in gleich große Würfel schneiden. Das Gemüse anschließend kurz in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren.

**Tipp:** Zuerst den Sellerie und erst kurz darauf die anderen Gemüsesorten ins Wasser geben, da der Sellerie etwas mehr Zeit benötigt, um weich zu werden.

**2.** Für die leicht süßliche Marinade den Apfelessig, den weißen Balsamicoessig, etwas Zucker, Salz, Pfeffer, einen Zweig gehackten Thymian und eine feingeschnittene Knoblauchzehe miteinander vermengen und mit einem Schneebesen gut verrühren.

**3.** Das blanchierte Gemüse nun mit einem Siebschöpfer aus dem Kochwasser nehmen und direkt in die Marinade geben. Die braunen Champignons in dünne Scheiben schneiden und untermengen. Nun das Gemüse etwa zwei Stunden in der Marinade ziehen lassen.

**4.** Für die Currymayonnaise den Senf, das Ei und das Currypulver in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. Währenddessen das Pflanzenöl

vorsichtig einfließen lassen und hochziehen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

**5.** Für den Fisch die entgräteten Saiblingsfilets in 4 Stücke schneiden und diese mit der Hautseite nach unten auf einen flachen Teller legen. Die Filets leicht salzen und etwas Zitronensaft darüber träufeln. Nun reichlich Pflanzenöl darüber gießen, mit Frischhaltefolie abdecken und den Fisch im vorgeheizten Rohr bei 60° C Ober-Unterhitze etwa 3-5 Minuten confieren.

**6.** Nun den Strudelteig auf ein Brett legen und mit einem Kreisausstecher rund ausstechen. Die ausgestochenen Strudelteig-Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas verquirltem Ei bestreichen und bei 200° C Umluft etwa 5 Minuten im Rohr goldgelb backen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

**7.** Für den Kräutersalat den Rucola und die Kräuter waschen und etwas zurechtzupfen. Anschließend mit ein wenig Marinade vom Gemüse marinieren.

**8.** Zum Schluss etwas Currymayonnaise mittig auf einen flachen Teller geben. Das Gemüse darauf verteilen, je ein Stück vom confierten Saibling darauflegen und ein Strudelteigblatt dazugeben. Abschließend etwas Kräutersalat auf den Fisch legen, servieren und genießen.