

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gedämpfter Saibling mit Schwarzwurzeln, Blaukrautsauce und Kaperncreme

Zutaten

(4 Personen)

- 4 Saiblingfilets à 15 bis 20 dag
- eine gute Prise Salz

Das Blaukrautkompott für die Sauce

- 15 dag Blaukraut
- 3 EL Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 kleiner Zweig Thymian oder Quendel
- 1/16 L Rotweinessig oder Himbeeressig
- 2 EL geriebener Kren oder Krenpaste
- 1/2 Zwiebel

- 1 L Wasser
- Eine Prise Salz
- Pfeilwurzelmehl oder Maisstärke zum Binden
- 1/4 kg Butter

Für die Creme

- Blaukraut (von der Zubereitung der Sauce)
- 1 EL Salzkapern
- 1 EL Sardellenfilets

Quelle: ORF extra

Für die Schwarzwurzeln

- 1/2 kg Schwarzwurzeln
- Eine Prise Salz
- 2 EL Butter
- Petersilie

Zubereitung

Für die Sauce Kraut und Zwiebel kleinschneiden. Alle Zutaten bis auf Pfeilwurzelmehl und Butter ca. 20 Minuten sanft köcheln. Fond abseihen, davon ¼ Liter durch Einrühren von in Wasser angerührtem Pfeilwurzelmehl und durch das Einmischen von Butter binden. Sauce mit Salz abschmecken.

Für die Crème ein paar Löffel vom gekochten Blaukraut mit Kapern und Sardellen pürieren.

Schwarzwurzeln schälen, waschen und in messerrückendicke Scheiben schneiden. Schwarzwurzeln in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Butter zugedeckt köcheln. Fond abgießen, Schwarzwurzeln mit Butter und gehackter Petersilie vermischen, mit Salz abschmecken.

Saiblingsfilets salzen, mit der Haut nach oben über Wasserdampf sanft garen. Schwarzwurzeln auf Teller geben, Saiblingsfilets daraufsetzen, ein wenig von der Karpenercreme auf die Filets geben, heiße Sauce rund um die Schwarzwurzeln gießen.