

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Saibling mit Ingwerspinat und Rote Rüben Sauce

Koch: Fabian Günzel

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Saibling

- 1 Saibling (ca. 700-800 g)
- 10 g Salz
- 100 g Butter

Für den Spinat

- 300 g Babyspinat
- 1 kleine Schalotte
- 30 g Ingwer
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss

Für die rote Rüben Sauce:

- 1 l Rote Rüben Saft
- 200 g Butter
- 5 Thymianzweige

- 1 Knoblauchzehe
- 10 Wacholderbeeren
- Salz
- Pfeffer
- Saft einer ½ Zitrone
- geriebene Muskatnuss
- Maisstärke zum Binden verwenden

Für die Garnitur

- Abrieb einer Zitrone

Zubereitung

1. Für das Gericht den Saibling am besten bereits am Vortag filetieren, entgräten, gut salzen und zugedeckt 24 Stunden kühlstellen.

2. Am nächsten Tag die Butter für den Fisch in einer Pfanne leicht braun werden lassen und anschließend sofort vom Herd nehmen. Die braune Butter in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen, sodass die karamellierte Molke nicht weiter bräunt oder verbrennt.

3. Dann den filetierten Saibling in insgesamt 4 Stücke portionieren, diese in einen tiefen Teller legen und großzügig mit der braunen Butter nappieren. Die Filets mit etwas Frischhaltefolie abdecken und im Rohr bei 90-100° C (Umluft oder Ober-Unterhitze – das spielt in diesem Fall keine Rolle) 10-12 Minuten gar ziehen lassen. Den Saibling nach etwa 5 Minuten wenden, damit er überall gleichmäßig gar werden kann. Nach der angegebenen Garzeit den Fisch aus dem Rohr nehmen und die Folie entfernen.

4. In der Zwischenzeit den Babyspinat waschen und trockenschleudern. Den Ingwer und die Schalotte schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Sauteuse braun werden lassen, die Schalotten und den Ingwer darin anschwitzen, den Babyspinat dazugeben und leicht zusammenfallen lassen. Den Ingwerspinat mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

5. Für die Rote Rüben Sauce den Rote Rüben Saft mit den Thymianzweigen, der angeprügelten Knoblauchzehe und den Wacholderbeeren in einen Topf geben und am Herd auf etwa ein Viertel (250 ml) reduzieren lassen. Sobald der Saft reduziert ist, diesen durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und die Gewürze entfernen.

6. Anschließend die Butter für die Sauce in einer Pfanne bräunen, dann in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Danach den reduzierten, leicht eingedickten Rote Rüben Saft mit etwas in kaltem Wasser angerührter Maisstärke binden, die

kalte braune Butter mit einem Schneebesen einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

7. Zum Schluss den Ingwerspinat mittig in einem tiefen Teller anrichten, die Rote Rüben Sauce rundherum angießen und je ein Stück Saibling darauflegen. Das Gericht mit etwas Zitronenabrieb garnieren.