

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Saibling-Ceviche mit fermentiertem Gemüse

Koch: Thomas Hollaus

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Salzlake

- 20 g unjodiertes Salz
- 1 l Leitungswasser

Für den fermentierten Karfiol

- 500 g Karfiol
- 1 rote Paprika
- 1 Apfel
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Salz
- 1 Einmachglas

Für die fermentierten Karotten und Roten Rüben

- 300 g Karotten (orange & violett)
- 100 g Rote Rüben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte

- 2 Stangen Junglauch
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 EL gerissener Kren
- 1 TL Kümmel
- 2 Einmachgläser

Für das Ceviche

- 500 g Saiblingsfilet
- Lake vom fermentierten Gemüse
- Salz
- 1 EL Sojasauce

Für den Buchweizen

- 200 g Buchweizen
- frische Kräuter
- 50 g geröstete Walnüsse
- 1 TL Honig
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- frische Kräuter nach Belieben
- Milchkefir (optional)
- 1 Anrichtering (Ø ca. 8 cm)

Zubereitung

1. Für das fermentierte Gemüse zunächst eine Salzlake zubereiten. Hierfür 20 g Salz mit 1 Liter Leitungswasser in eine Liter-Karaffe geben, die Karaffe verschließen und schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Nun die Gewürze (Pfefferkörner, Senfkörner, Korianderkörner) und die feingeschnittene Schalotte sowie den in Ringe geschnittenen Junglauch auf 2 der 3 Einmachgläser aufteilen.
3. Für den fermentierten Karfiol zunächst den Karfiol in kleine Röschen teilen. Paprika und Apfel in feine Streifen schneiden sowie Chilischote und eine Knoblauchzehe fein hacken. Alles miteinander vermengen, mit 2 TL Salz würzen und etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit das Gemüse Wasser abgibt. Anschließend kräftig in das noch saubere Einmachglas drücken. Dabei darauf

achten, dass möglichst wenig Luft im Glas bleibt und das Gemüse vollständig mit der entstandenen Flüssigkeit bedeckt ist. Den Karfiol bei 22° C für 2-3 Wochen fermentieren lassen.

4. Für die fermentierten Karotten die Karotten mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen hobeln und mit feingeschnittenem Knoblauch und geriebenem Ingwer vermengen. Die Mischung fest in eines der bereits mit Gewürzen befüllte saubere Glas drücken und vollständig mit Salzlake bedecken. Auch hier darauf achten, dass möglichst wenig Luft im Glas bleibt. Anschließend bei 22 °C für 2–3 Wochen fermentieren lassen.

5. Für die fermentierten Roten Rüben diese schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Kümmel und gerissenem Kren vermengen. Die Mischung fest in eines der bereits mit Gewürzen befüllte saubere Glas drücken und vollständig mit Salzlake bedecken. Ebenfalls darauf achten, dass möglichst wenig Luft eingeschlossen wird, und die Roten Rüben für 2–3 Wochen fermentieren lassen.

Tipp: Die Einmachgläser während dieser Zeit am besten in eine Schüssel stellen, da durch den Fermentationsprozess Flüssigkeit austreten kann.

6. Für den Buchweizensalat den Buchweizen in leicht gesalzenem Wasser weichkochen und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Etwa ein Viertel davon beiseitestellen und in etwas Öl knusprig braten. Die gerösteten Walnüsse grob hacken und mit dem restlichen Buchweizen vermengen. Danach mit Walnussöl, etwas Honig, frischen, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für das Ceviche das Saiblingsfilet von der Haut lösen und in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Stücke anschließend auf 3 Schüsseln aufteilen und je mit etwa 4 EL einer anderen Fermentier-Lake dazugeben (1x vom Karfiol, 1x von den Karotten, 1x von den Rüben). So ergeben sich 3 unterschiedliche Farben beim Fisch. Nun alles für zirka 10 Minuten ziehen lassen und danach mit etwas Sojasauce und Walnussöl abschmecken.

Tipp: Die Fischhaut kann knusprig frittiert oder angebraten als Garnitur verwendet werden.

8. Zum Schluss jeweils etwa 1 EL Buchweizensalat in einem Ring auf flachen Tellern anrichten und die Ceviche vom Saibling locker darauf und rundherum verteilen. Das fermentierte Gemüse dazwischen platzieren und gegebenenfalls etwas Milchkefir mit einem Löffel darüber verteilen. Abschließend den knusprig gebratenen Buchweizen darüberstreuen und das Gericht mit frischen Kräutern garnieren.