

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

Fotocredit: Simeon Baker



Spargelwickler vom Pörschacher Saibling im Spargel Dashi, Buchenpilzen, Udon Nudeln und Pak Choi

Koch: Richard Hessler

Zutaten

(4 Personen)

Für den Dashi Fond

- 1 l Wasser
- 20 g Bonitoflocken (alternativ: Fischeis)
- 80 g Kombu

Statt eines Dashi Fonds kann alternativ auch eine kräftige Suppe verwendet werden.

Für die Einlage

- 30 g Ingwer
- 20 g Knoblauch
- 60 g Schalotten
- ½ Chilischote
- 300 g weißer Spargel
- Olivenöl zum Anbraten
- 2-4 Pak Choi
- 180 g Buchenpilze
- 30 g Jungzwiebel
- 10 g Korianderblätter
- 10 g Mizkan Essig (oder Apfelessig)
- 20 g Sesamöl

Quelle: ORF extra

- 30 g Sojasauce
- 500 ml Dashi Fond
- 250 g Udon Nudeln

Für die Spargelwickler

- 600 g Saiblings-Filets
- 600 g Lavanttaler Spargel
- 200 g Creme fraîche
- 20 g Eiweiß
- 5 g Noilly Prat
- 5 g Pernod
- 5 g Weinbrand
- Saft und Abrieb einer ½ Zitrone
- geriebene Korianderkörner
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

Für die Garnitur

- essbare Blüten
- frischer Jungzwiebel
- schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Für den Dashi Fond die Kombualgen in einem Topf mit Wasser etwa 10-20 Minuten einweichen und das Wasser dann zum Kochen bringen. Sofort die Hitze reduzieren und die Algen aus dem Wasser entfernen. Nun die Bonitoflocken ins heiße Wasser geben und nochmals aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und zirka 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond nun durch ein feines, sauberes Tuch in einen Topf abseihen.

2. Die Schalotten, den Knoblauch den Ingwer und die Chilischote in feine Würfel schneiden und in einer Sauteuse in etwas Olivenöl anschwitzen. Dann die Pak Choi Blätter kurz darin mitanbraten und wieder herausnehmen, mit dem Mizkan Essig ablöschen, den Sud einkochen lassen, mit dem Dashi Fond und dem Sesamöl auffüllen und einmal aufkochen lassen.

3. Nun den in Würfel geschnittenen Spargel und die Buchenpilze in die Sauteuse geben und nochmals aufkochen lassen. Die weich gekochten Udon Nudeln und den Pak Choi beigeben, mit frischem Koriander, Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und etwas feingeschnittenen Jungzwiebel dazugeben.

4. Für die Spargelwickler vier längliche, gleich dicke, je etwa 100 g schwere Stücke aus den Saiblings-Filets ausschneiden. Die restlichen 200 g Filets kleinschneiden und mit dem Eiklar, der Creme fraîche, dem Noilly Prat, dem

Quelle: ORF extra

Pernod, dem Weinbrand, dem Eiweiß, dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einem Cutter zu einer glatten Farce verarbeiten. Im Anschluss den Fisch und die Farce kühlstellen.

5. Nun den Spargel für die Wickler schälen und mit einem scharfen Messer oder mit einer Aufschnittmaschine in dünne längliche Scheiben schneiden. Den Fisch mit etwas Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und geriebenem Koriander würzen. Die Spargelscheiben eng aneinander liegend auf einem Stück Frischhaltefolie auflegen, dünn mit der Farce bestreichen. Das Fischfilet darauf drapieren und eng einrollen.

6. Die Spargelwickler nun im Rohr bei 140° C bei Ober-Unterhitze zirka 4-5 Minuten garen, sodass der Fisch noch einen schönen Kern hat. Danach herausnehmen, sofort auspacken und auf dem vorbereiteten Dashi Fond anrichten. Das Gericht mit etwas schwarzem Sesam, feingeschnittenem Jungzwiebel und essbaren Blüten garnieren.