

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

Fotocredit: Simeon Baker



Wurzelfleisch vom Bluntauachs mit Schnittlauch und Kren

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Bluntauachs

- 1 Bluntauachsfilet (ca. 500g) - vom Fischhändler Ihres Vertrauens
- Meersalz
- Zitronenpfeffer
- Olivenöl
- Wasabi
- frisch geriebener Kren

Für das Gemüse

- 100 g Karottenjulienne
- 100 g Selleriejulienne
- 100 g Gelbe Rübenjulienne
- 50 g Lauchjulienne
- 50 g Butter
- Salz
- 150 ml Rindssuppe
- 50 ml Riesling Auslese Essig
- Kümmel gemahlen

Quelle: ORF extra

Zum Anrichten

- Schnittlauch
- Kren
- 4 kleine gekochte Kipfler-Erdäpfel

Zubereitung

Bluntauachs:

Das Lachsfilet von Haut und Gräten befreien und in 4 Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Kren und Wasabi marinieren.

Auf einen Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und bei 60 C im Dampfgarer ca. 15 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 42 C betragen.

Gemüse:

Das Juliennegemüse in Butter etwa 2 Minuten ohne Farbe anschwitzen. Salzen und mit Essig und Brühe auffüllen.

Das Gemüse nun 5 Minuten garen, mit Kümmel abschmecken und heiß auf dem Fisch anrichten.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch, Kren & gekochten Erdäpfel servieren.