

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

Fotocredit: Simeon Baker



### Wurzelfleisch vom Seesaibling

**Koch: Walter Leidenfrost**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für das Wurzelfleisch

- 360 g Seesaibling-Filets (mit Haut)
- ein Schuss Olivenöl
- eine Prise Salz
- 1 Karotte
- 1 gelbe Rübe
- 1 Zucchini
- etwas Kren
- eine Prise Meersalz

Für das Zwiebelpüree

- 3 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- etwas Kümmel
- eine Prise Salz

Für das Schnittlauch-Öl

- 200 ml Tafelöl
- 200 g Schnittlauch

## Zubereitung

**1.** Für das Zwiebelpüree eine Zwiebel samt Schale mit einer Flocke Butter, etwas Kümmel und einer Prise Salz in Alufolie einwickeln. Den Vorgang mit den anderen beiden Zwiebeln wiederholen und danach alle drei bei 180° C im Rohr zirka eine bis eineinhalb Stunden garen, bis sie ganz weich sind.

**2.** Währenddessen die Seesaibling-Filets mit einer Pinzette entgräten und vom Bauchlappen befreien.

**Tipp:** Die Fischabschnitte nicht wegwerfen, daraus kann man einen guten Basis-Fond kochen.

**3.** Die Zwiebeln aus dem Rohr nehmen, sobald sie weich sind. Dann aus der Alufolie nehmen und von der Schale befreien.

**4.** Für den Fisch das Olivenöl und eine Prise grobes Meersalz in einer feuerfesten Schüssel vermengen und die geputzten Fisch-Filets hineinlegen. Die Filets einmal darin wenden und anschließend bei 80° C Umluft für etwa 10-15 Minuten im Rohr garen.

**5.** Für das Gemüse die Karotte, die gelbe Rübe und die Zucchini in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser kurz (etwa ein bis zwei Minuten) blanchieren.

**6.** Die geschälten, geschmorten Zwiebeln halbieren und in einen hohen Topf geben. Einen Schluck Kochwasser vom Gemüse und einen Schuss Olivenöl dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann das Püree noch einmal erhitzen und mit Salz abschmecken.

**7.** Für das Schnittlauch-Öl den Schnittlauch mit dem Tafelöl in einem Hochleistungsmixer pürieren, bis es leicht warm wird. Anschließend das grüne Öl in eine Schüssel geben, sofort auf Eiswasser stellen und durch ein Sieb gießen, sobald es abgekühlt ist.

**Tipp:** Das Öl hält etwa 3 Wochen, wenn man es in eine Glasflasche füllt, mit Alufolie umwickelt und im Kühlschrank lagert.

**8.** Den Seesaibling aus dem Rohr nehmen, wenn sich die Haut ohne Widerstand abziehen lässt. Die blanchierten Gemüwestreifen aus dem Wasser nehmen und mit dem Anrichten beginnen.

**9.** Beim Anrichten zuerst das Zwiebelpüree mittig auf einen tiefen Teller geben und das Fisch-Filet darauflegen. Den Fisch mit grobem Meersalz würzen, die blanchierten Gemüwestreifen dazugeben und mit ein paar Tropfen Schnittlauch-Öl und frisch geriebenem Kren garnieren.