

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Simeon Baker Beispielfoto



Süßwasser Fisch auf Rhabarber Spargelragout

Koch: Christoph „Krauli“ Held

Fisch:

700–800 g heimische Süßwasser-Fischfilets (z. B. Saibling, Forelle, Reinanke)

Saft und Schale einer Bio-Zitrone

1 EL Senf

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Rhabarber-Gemüse:

300 g Rhabarber

200 g grüner Spargel

1 Handvoll junger Babyspinat

1 rote Zwiebel

1 EL Zucker

100 g Butter

1 Schuss Himbeeressig

5–10 Blätter Basilikum

1 TL Molle (Rosabeeren)

1 kleiner Schuss helle Sojasauce

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Fisch säubern und von Gräten entfernen, mit Zitrone und Salz einwürzen und für ca. 10 Minuten einwirken lassen. Danach mit etwas Senf bestreichen und entweder in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter braten oder in einem Dampfkorb auf Heu über Wasserdampf für 3 bis 4 Minuten dämpfen. Die Hautfaser

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

der Rhabarberstiele entfernen und dann in kleinere Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker hinzugeben, dann zuerst für 3 Minuten die Zwiebel darin glasig dünsten und danach den Rhabarber dazugeben und für weitere 4 bis 7 Minuten bei Hitze gar ziehen lassen.

Mit Essig und Sojasauce ablöschen und direkt danach den Rest der kalten Butter untermengen. Mit allen weiteren Gewürzen verfeinern und abschmecken. Kurz vor dem Anrichten noch den fein geschnittenen Spargel und den Babyspinat unter das Ragout geben. Es ist beabsichtigt, dass der Spargel am Schluss fast roh und sehr knackig ist. Gemeinsam mit dem Fisch anrichten und genießen. So macht der Frühling in der Küche ordentlich Spaß.