

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche" mit Viktoria Fuchs



Hanni Kirchhuber

Filetierter Ofen-Saibling mit Kartoffelrösti und Erbsen-Minz-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

1 ganzer, ausgenommener Saibling, ca.
 700 g, küchenfertig
 1 Zitrone, Abrieb
 30-40 g Butter
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Thymian
 1 EL gröberes Fleur de Sel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze stellen.

Saibling filetieren. Dafür am Kopf hinter den Kiemen vorsichtig einen senkrechten Schnitt von oben nach unten, aber nur bis in die Fischmitte, machen. Den Kopf dabei nicht abtrennen. Das Filetiermesser beim Schnitt ansetzen und auf den Gräten bis zum Schwanzende gleiten lassen. Mit einer Pinzette die Gräten zupfen.

Die Filets buttern, mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen und zusammen mit den Kräutern auf einen gebutterten, flachen Teller legen. Klarsichtfolie fest über den Teller spannen und auf einen Rost in den vorgeheizten Ofen stellen. Je nach Dicke der Filets für ca. 10-12 Minuten garen.

Für die Kartoffelrösti:

3 festkochende Kartoffeln
 1 Ei
 Butter, zum Anraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 EL Mehl
 1 Zweig glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kartoffeln schälen und grob reiben. Salzen, kurz durchziehen lassen und anschließend fest ausdrücken. Petersilie zupfen und grob hacken. Mehl, Eigelb und Petersilie zu den Kartoffeln geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Rösti formen und in einer Pfanne in Öl und Butter knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier legen, damit es das überschüssige Öl aufsaugt.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen, alternative frische
 junge gepulpte Erbsen
 50 g Butter
 1 EL Mascarpone
 1 Zweig Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen, Erbsen und gezupfte Minze dazugeben. Für ca. 8 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mascarpone dazugeben und nochmals pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen