

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. November 2021 ▪  
Jahresfinale ▪ "Das glorreiche Dutzend" mit Nelson Müller

**Julias 12 Zutaten:**

Saiblingsfilet	Roter Balsamico
Ochsenherzentomaten	Estragon
Dunkles Bauernbrot	Minze
Zuckerschoten	Honig
Frühlingslauch	Buttermilch
Pinienkerne	Butter



**Julia Riedmiller**

**Lauwarmer Saibling im Buttermilchsud mit marinierter Tomate, Estragon-Öl, Zuckerschoten und gerösteten Brotwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Saiblingsfilets, entgrätet, ohne Haut  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Fischfilets auf einem Teller drapieren und mit Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten glasig ziehen lassen und anschließend salzen und pfeffern.



**PROFI  
TIPP**

Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

**Für die Tomaten:**

2 Ochsenherztomaten  
10 ml roter Balsamico  
50 ml Pflanzenöl  
1 TL Honig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing vermengen und die Tomaten damit marinieren.

**Für das Öl:**

1 Bund Estragon  
200 ml Pflanzenöl  
Eiswasser

Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Öl mit fein gehacktem Estragon für ca. 20 Sekunden auf 100 Grad erhitzen. Anschließend durch ein Sieb passieren und auf Eiswasser abkühlen.

**Für den Buttermilchsud:** Butter in einem Topf zerlassen bis sie schaumig ist. Mit einem Schneebesen ca. 2 Minuten rühren, bis die Butter nussig schmeckt und das Sediment am Topfboden hellbraun ist. Butter durch ein Passiertuch abpassieren und zurück in den Topf geben. Nun die Buttermilch bei milder Hitze einrühren. Mit Honig, Salz, Pfeffer, gehackter Minze und Estragon abschmecken.

- 150 ml Buttermilch
- 50 g Butter
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige Estragon
- 1 TL Honig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Zuckerschoten:** Butter in einer Pfanne aufschäumen und Zuckerschoten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 10 Zuckerschoten
- 1 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Brot kleinschneiden. In der Zuckerschoten-Pfanne die klein gewürfelten Brotwürfel scharf anrösten. In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ohne Öl anrösten. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Minze abrausen und trockenwedeln.

- 1 Scheibe dunkles Bauernbrot, vom Vortag
- 1 Zweig Minze
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 20 g Pinienkerne

Tomaten in einem tiefen Teller drapieren. Das lauwarmer Saiblingsfilet und Zuckerschoten draufsetzen. Mit Frühlingslauch bestreuen. Buttermilchsud ringsherum träufeln. Estragon-Öl mit kleinen Tröpfchen punktuell auf den Buttermilchsud geben. Mit gerösteten Brotwürfeln, Minze und Pinienkernen bestreuen und servieren.