

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2022 ▪
Tagesmotto „Aus dem Süßwasser“ mit Johann Lafer



Kai Hantzsch

Saibling mit Zitronenkruste und Brunnenkresse-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Brunnenkressepüree:

200 g mehligkochende Kartoffeln
150 g Brunnenkresse
50 g Butter
100 ml Milch
1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und im Salzwasser garen. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Brunnenkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. ¼ der Kresseblätter beiseitestellen, restliche Kresse- und Petersilienblätter mit der flüssigen Butter in einem Mixer fein pürieren. Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Presse drücken. Milch aufkochen, dazu gießen und unterrühren. Püree mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kräuterbutter unterrühren.

Für die Zitronenkruste:

1 Zitrone
2 Scheiben Toastbrot
80 g weiche Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Toastbrot würfeln und in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Butter schaumig schlagen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und geriebenes Toastbrot unter Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischen zwei Blätter Klarsichtfolie geben und ca. 3-4 mm dünn ausrollen. Für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 150 g, ohne Haut
1 Zitrone
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saiblingfilets abwaschen und trockentupfen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. In einer heißen Pfanne mit Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fest gewordene Zitronenkruste in der Größe der Filets zuschneiden und die Folie entfernen. Kruste auf die Fische legen und unter dem vorgeheizten Grill im Backofen etwa 5-6 Minuten gratinieren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.