

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2020** ▪  
**Tagesmotto: „Aus dem Wald“ mit Cornelia Poletto**



Luka Göttsche

**Sous-vide gegarter Bachsaibling mit Wacholdersauce, zweierlei Bete, Wildkräutersalat und gerösteten Zedernkernen**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Zweierlei:**

1 Ringelbete  
 2 gelbe Beten  
 100 ml Walnussessig  
 150 ml Gemüsefond  
 50 ml Olivenöl  
 250 g Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Ringelbete schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln, mit Salz und Walnussessig marinieren. Die Scheiben kurz vor dem Servieren mit Olivenöl marinieren und Scheiben der Länge nach und leicht überlappend auf Teller anrichten.

Eine gelbe Bete entsaften und Saft in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen. Die zweite Bete schälen und in gleichmäßig große Würfel (etwa 1,5 cm Kantenlänge) schneiden und im Saft garkochen. Nach 10 min die Butter unterrühren. Die Würfel weitere 5-10 Minuten garkochen.

**Für den Bachsaibling:**

2 Bach-Saiblingsfilets, à 150 g, mit Haut  
 100 ml Olivenöl  
 2 TL Salz

Fisch häuten und die Haut aufheben. Fisch abbrausen, trocknen und in zwei Tranchen schneiden. Mit Öl und Salz in einem Sous-vide-Beutel einschweißen. Diesen für 10 Minuten in 48 Grad heißes Wasser geben und herausnehmen

Die Haut des Saiblings kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne, zwischen zwei Backpapieren und mit einem Topf beschwert, kross braten und anrichten.



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 Wacholdersauce:**

1 Schalotte  
 2 EL kalte Butter  
 200 ml Sojamilch  
 200 ml Schlagsahne  
 5 Wacholderkörner  
 100 ml trockener Weißwein  
 2 EL Butter, zum Anbraten  
 Etwas Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wacholderbeeren in einer Pfanne leicht rösten, dann im Mörser vorsichtig zermahlen. Schalotte abziehen, schneiden und in einer Pfanne mit Wacholder in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Schlagsahne und Sojamilch angießen. Ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Kalte Butter dazugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen.

**Für den Wildkräutersalat:**

2 Hände voll Wildkräuter  
Einige essbare Blüten  
1 EL Waldhonig  
3 EL Walnussessig  
3 EL Kürbiskernöl  
1 EL Senf

Salat waschen und trockenwedeln.

Aus Honig, Essig, Öl und Senf ein homogenes Dressing herstellen. Damit den Salat und Blüten kurz vor dem Anrichten marinieren.

**Für die gerösteten Zedernkerne:**

50 g Zedernkerne  
1 Prise Buchensalz  
2 TL Waldhonig

Zedernkerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Wenn sie etwas Farbe angenommen haben, mit etwas Buchensalz würzen und mit Waldhonig süßen. Die Nüsse kurz karamellisieren und über dem Salat und der gelben Bete verteilen. Achtung: Die Kerne verbrennen schnell und werden dann bitter und zu fest.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.