

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Mai 2021** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Stefan Grabler

Lauwarmes Saiblingsfilet mit Buttermilch, Kräuteröl und Apfel-Gurken-Tatar

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets, ohne Haut, á 100 g
 Etwas Gewürzamt-Fischgenuss
 250 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Saiblingsfilets salzen und in 65 Grad warmem Öl ca. 20 Minuten ziehen lassen (die Temperatur sollte nicht überschritten werden). Gewürz mit ins Öl geben. Filets aus dem Topf nehmen, abtropfen, abschmecken und servieren.



WWF empfiehlt insbesondere Saiblinge, die mit einem Bio-Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC-Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Saiblinge, die aus **Europa und der Schweiz** stammen und in **Kreislaufanlagen** gezüchtet werden und Saiblinge aus **Island**, die aus **Teichanlagen und Durchflussanlagen** stammen.

Für die Buttermilch:

100 ml Buttermilch
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buttermilch mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen, abschmecken und kaltstellen.

Für das Kräuteröl:

100 ml Olivenöl
 2 EL Sonnenblumenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und von den Stielen befreien. Schnittlauch in einem hohen Gefäß nach und nach mit den Ölen vermengen und mit dem Stabmixer zerkleinern, bis ein homogenes Öl entsteht. Durch ein feines Sieb lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Für das Tatar:

100 g Salatgurke
 1 kleine Schalotte
 100 g grüner Apfel
 1 Zitrone
 1 Schuss Olivenöl
 5 g Dill
 1 EL Senfkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, von Enden befreien, halbieren, das Gehäuse entfernen und in ganz kleine Würfelchen schneiden. Eine dünne Scheibe Gurke für die Garnitur aufbewahren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Eine dünne Scheibe Apfel für die Garnitur aufbewahren. Schalotte abziehen, ganz klein schneiden und zu der Gurke und dem Apfel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken (etwas für die Garnitur beiseitelegen). Alles mit Olivenöl, Senf, Dill, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Für die Garnitur: Kapern in Öl knusprig ausfrittieren.
3 EL Kapern
Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht mit einer dünnen Scheibe vom grünen Apfel, einer dünnen Gurken-Scheibe sowie etwas Dill (von oben) garnieren und auf Tellern anrichten und servieren.