

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. August 2021 ▪ Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Stephanie Mende

Saiblingsfilet mit Fenchel-Gemüse, Safransauce und Kartoffelwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:
2 Saiblingsfilets, á 200 g
1 Knoblauchzehe
5 Wacholderbeeren
Zucker, zum Einreiben
400 ml Öl, zum Einlegen
Fleur de Sel

Den Backofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehe halbieren und die Form, in der der Saibling im Ofen gegart wird, einreiben. Öl in die Schale geben und im vorgeheizten Backofen auf 65 Grad erhitzen. Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit einem Küchenkrepp trockentupfen. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, etwas Salz und Zucker dazugeben und die Filets mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben. Circa 5 Minuten einwirken lassen, danach abwaschen, Filets trockentupfen und in das Ölbad im Ofen geben. Die Hautseite nach oben legen. Die Temperatur des Backofens auf 60 Grad reduzieren. Nach ca. 15 - 20 Minuten die Filets auf dem Ölbad nehmen, abtropfen lassen, Haut abziehen und mit Fleur de Sel würzen.



WWF empfiehlt insbesondere Saiblinge, 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 Kartoffelwürfel:
3 große, festkochende Kartoffeln
Kräutersalz, zum Abschmecken
500 ml Pflanzenöl, zum Frittieren

Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in das heiße Öl geben und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze frittieren. Kartoffeln herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Nach 5 Minuten nochmals in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Kartoffelwürfel aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Für das Gemüse:
2 Fenchelknollen
1 Monterosa-Tomate
2 EL Gemüsefond
Zucker, zum Abschmecken
2 EL Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Tomate kreuzförmig einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Haut der Tomate abziehen und Kerne entfernen. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin dünsten. Tomate in kleine Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Sauce: Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Fond - bis auf zwei Esslöffel - dazugeben und kurz aufkochen lassen. Safranwasser dazu geben. Speisestärke in den kalten Fond rühren und ebenfalls dazu geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Sahne dazugeben und mit Zitronenabrieb und Chilisalز abschmecken. Zum Schluss mit kalter Butter aufmixen.

Chilisalز, zum Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.