

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2025**
Vorspeise mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Sanft gegartes Saiblingsfilet und Saiblingstatar mit Kartoffel-Estragon-Püree, Kartoffelstroh und Fenchel-Apfel-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

1 Saiblingsfilet mit Haut à 200 g
 ½ EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Das Saiblingsfilet auf Gräten kontrollieren und gegebenenfalls Gräten entfernen. Das Filet in möglichst gleich große Stücke portionieren, mit Rapsöl bestreichen und mit etwas Salz würzen. Den Fisch in Frischhaltefolie einschlagen und 20-25 Minuten sanft im Ofen garen. Kurz vor dem Servieren den Fisch aus dem Ofen und der Folie nehmen und die Haut abziehen.

Für das Saiblingstatar:

1 Saiblingsfilet ohne Haut à 200 g
 ½ Salatgurke
 Fenchelgrün, von unten
 2 Schalotten
 ½ süß-säuerlicher Apfel, z.B. Topaz
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ EL Traubenkernöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Metallschüssel in eine Schüssel mit Eiswürfeln geben, um die Metallschüssel zu kühlen.

Das Fischfilet auf Gräten kontrollieren und gegebenenfalls Gräten entfernen. Filet in sehr feine Würfel schneiden und in die eisgekühlte Schüssel geben.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Würfel kurz in Wasser blanchieren, danach trocken tupfen. Gurke und Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Gurkenwürfel und jeweils einen halben Esslöffel Schalotten und Apfel zu den Fischwürfeln geben. Öl und etwas Limettensaft mischen und zum Tatar geben. Etwas Limettenabrieb dazugeben. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Tatar mit Fenchelgrün garnieren.

Für den Salat:

½ Fenchelknolle mit Grün
 3 große Radieschen
 ½ süß-säuerlicher Apfel z.B. Topaz
 ½ Zitrone, Saft
 ½ EL Weißer Balsamicoessig
 ½ EL Holunderblüten sirup
 1 EL Rapsöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Fenchelgrün der Knolle abschneiden und für das Tatar beiseitelegen.

Fenchelknolle und Radieschen putzen, fein hobeln und mit einer Prise Zucker und Salz mit den Händen durchkneten. Kurz ziehen lassen. Apfel schälen, vierteln und fein hobeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln und kühlstellen. Aus Rapsöl, Essig und Holunderblüten sirup ein Dressing herstellen. Kurz vor dem Servieren Fenchel, Radieschen und Apfel mit dem Dressing mischen und den Salat abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

1 große festkochende Kartoffel
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffel schälen, waschen und mit einem Spiralschneider Drehreibe oder mit dem Julienne-Schäler feine Streifen herstellen. Kurz vor dem Anrichten die Streifen in die Fritteuse geben und goldbraun frittieren. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben.

Für das Kartoffel-Estragon Püree:

3 große mehlig kochende Kartoffeln

200 g Butter

150 ml Milch

1 Bund Estragon

200 ml Rapsöl

Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, achteln und in Salzwasser garen. Nach dem Garen das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine

Kartoffelpresse in einen Topf pressen. Leicht erhitzen und nach und nach 2/3 der Butter in Würfeln dazu geben und verrühren, anschließend die Milch und die restliche Butter hinzugeben und verrühren. Masse durch ein Sieb streichen.

Das Öl auf 60 Grad erhitzen und mit dem Estragon in einem Mixer fein mixen. Danach mithilfe eines Passiertuches passieren.

Zwei bis drei Esslöffel Estragon-Öl zum passierten Püree geben, luftig aufschlagen und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)