

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juli 2025

Zusatzgericht von Björn Freitag



Schnell gebeizter Saibling mit Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

- 1 küchenfertiger Seesaibling
- 1 Zitrone, ganze Frucht
- 3 Zweige Dill
- 10 Wachholderbeeren
- 5 EL Zucker
- 4 EL Salz

Den Fisch filetieren, von der Haut lösen und Gräten entfernen. Für die Flüssigbeize 200 ml Wasser leicht erwärmen. Wachholderbeeren mit einem Messer andrücken. Wasser mit Salz, Zucker und Wachholder vermengen. Zitrone zunächst in Scheiben schneiden und dann vierteln. Zitronenviertel ebenfalls in den Topf geben. Alles gut vermengen und Zucker und Salz auflösen lassen. Beize abkühlen lassen, damit der Fisch nicht durch die Hitze gart. Dill zupfen und in die Beize geben.

Fisch in eine Auflaufform legen und mit der Beize übergießen. Fisch nach 15 Minuten in der Beize wenden. Fisch herausnehmen und kalt mit Wasser abbrausen. Fischfilet zupfen und gezupft auf dem Gurkensalat servieren.

Für den Gurkensalat:

- 1 Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 80 g Schmand
- 1 EL Naturjoghurt, 3,8 % Fett
- 1 TL geriebener Meerrettich, aus dem Glas
- 2 EL Apfelessig
- 2 Zweige Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und über einen Küchenhobel fein hobeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gurke und Zwiebel miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill fein schneiden und zusammen mit dem Meerrettich zu den Gurken geben. Schmand, Joghurt und Apfelessig vermengen. Mit Salz abschmecken. Schmand-Dressing zu den Gurken geben und alles miteinander vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

- 2 EL Hüttenkäse
- 2 Zweige Dill

Gurkensalat auf Tellern anrichten. Fisch gezupft auf dem Gurkensalat verteilen. Mit Hüttenkäse und gezupftem Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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