

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2022 ▪  
Zusatzgericht von Alfons Schubbeck



**Gebratener Saibling auf Spargelsalat mit Schnittlauch-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Saibling:**

2 Saiblingsfilets mit Haut, ohne Gräten  
3 EL doppelgriffiges Mehl  
1 EL neutrales Öl  
Mildes Chilissalz

Die Saiblingsfilets in zwei oder drei Stücke schneiden und mit der Hautseite kurz in das Mehl legen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen, sodass die Pfanne wirklich heiß ist. Öl hinein geben und die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten darin in ca. 2 Minuten hell anbräunen. Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilissalz würzen.



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 den Spargelsalat:**

10-15 eingelegte Morcheln  
150-200 g weißer Spargel  
150 -200 g grüner Spargel  
1 rote Chilischote  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Zitrone, Abrieb  
70 ml Gemüsefond  
½ Zitrone, 1 EL Saft  
1 EL mildes Olivenöl  
1 TL Puderzucker  
Zucker, zum Abschmecken  
Mildes Chilissalz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel schälen, den Grünen dabei nur im unteren Drittel und die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von 5-8 mm Dicke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, Spargel darin kurz anschwitzen, Fond dazu geben und in 6-8 Minuten bei milder Hitze dämpfen. Dafür ein Backpapier in der Größe der Pfanne ausschneiden und drauflegen. So verliert man nicht so viele Vitamine, als wenn man den Spargel im Wasser kochen würde. Anschließend den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, damit er die schöne grüne Farbe nicht verliert. in eine Schüssel füllen und mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb, geriebenem Ingwer, Chili und Olivenöl vermischen, mit Chilissalz und Pfeffer würzen. Morcheln ohne Flüssigkeit dazugeben und etwas ziehen lassen.

**Für die Schnittlauch-Sauce:**

60 g griechischer Joghurt  
1 kleines Stück Ingwer  
½ TL scharfer Senf  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
4 Stiele Schnittlauch  
1 Prise Zucker  
Mildes Chilissalz

Joghurt mit dem Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, geriebenem Ingwer und etwas Chilissalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen.

Den Spargelsalat abtropfen lassen und auf warmen Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf legen, die Sauce außen herum träufeln und servieren.