

Saibling mit Paprika-Fenchel-Gemüse und Kartoffel-Oliven-Stampf

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:

David Sommerrock

Rebbit Laud-Königshofen



Zutatenliste für den Saibling mit Paprika-Fenchel-Gemüse und Kartoffel-Oliven-Stampf

2 Saiblinge | Dill | Gewürze und Kräuter der Saison | Butter
Knoblauch | Zitrone | Paprika | Fenchel | Lorbeerblätter |
Thymian | Weißwein | Weißer Balsamico Essig | Fischfond |
Kartoffeln (festkochend) | Olivenöl | Pfeffer | Salz/Meersalz

Zubereitung des Saiblings mit Paprika-Fenchel-Gemüse und Kartoffel-Oliven-Stampf

1 Die Kartoffeln in einem Topf kochen. Paprika schälen und in feine Scheiben schneiden. Auch den Fenchel in feine Scheiben schneiden, damit alles später mit dem Saibling in der Folie auch durch wird.

2 Den Fisch mit Zitrone beträufeln und dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf eine Alufolie geben und den Saibling darauflegen. Etwas Olivenöl, Balsamico und Riesling darüber geben. Für die Bindung noch etwas Butter dazu geben. In den Fisch zwei Zitronenscheiben (je nach Größe), Lorbeerblätter, Dill und Thymian legen.

1 Rinderbrühe in einen Topf geben, auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Alle Zutaten bis auf das Kalbsfilet in die Rinderbrühe geben und mit Salz abschmecken. 10 Minuten leicht köcheln lassen, dann durch ein Sieb in einen zweiten Topf sieben. Die Hitze auf ca. 80 °C reduzieren.

3 Bei 200°C für eine viertel Stunde in den Ofen geben.

4 Fischfond in einem Topf erhitzen. Einen Spritzer Zitronensaft und Salz dazugeben und nun etwas durchmischen. Während dem Mixen nach und nach das Olivenöl dazugeben.

5 Die Kartoffeln abgießen und schälen, um den Stampf zuzubereiten. Die geschälten Kartoffeln in einen Topf geben und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Anschließend Olivenöl darunter geben, Meersalz dazu und alles noch einmal durchstampfen.

6 Wenn man den Fisch aus dem Ofen holt, die Alufolie aufklappen und mit der Folie auf einem Teller anrichten. Aus dem Stampf mit zwei Löffeln kleinen Nocken formen und mit dem Fond zum Fisch neben die Folie auf den Teller geben. Nach Geschmack noch etwas Meersalz über den Fisch streuen.

Guten Appetit.



TV touring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie auch unter: tv.touring.de/mediathek