

Süß-sauer mariniertes Saibling mit Apfel und Sellerie

Rezept für 4 Personen

Ein Rezept von:
Christian Seubert
Bestenheider Stuben Wertheim



Zutatenliste für die süß-saure Marinade

1 TL Honig | 100 ml Himbeerssig | Salz und Pfeffer | 200 ml Sesamöl | 1 Schuss geröstetes Sesamöl

Zubereitung der süß-sauren Marinade

1 Für die süß-saure Marinade den Honig mit Essig und Gewürzen vermengen. Das Sesamöl nach und nach einrühren und nach Bedarf abschmecken.

Zutatenliste für die Basis-Mayonnaise

2 Eigelbe | 50 g Senf | 5 ml Zitronensaft | 500 ml Tafelöl | 100 ml Olivenöl

Zubereitung der Basis-Mayonnaise

2 Eigelbe mit Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Öle unter stetigem Rühren langsam hinzugeben bis eine feste Konsistenz entsteht.

Zutatenliste für die Cocktailsauce

100 g Basis-Mayonnaise | 10 ml Himbeerssig | 10 g Senf | 50 g Ketchup | 50 g Crème fraîche | Saft von 1 Orange | Cognac

Zubereitung der Cocktailsauce

3 Die Mayonnaise mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer sowie etwas Cognac abschmecken.

Zutatenliste für den süß-sauer marinierten Saibling mit Apfel und Sellerie

1 Saibling | 1 Sellerieknolle | 1 süßer Apfel (z.B. Braeburn) | 1 Friséesalat

Zubereitung des süß-sauer marinierten Saiblings mit Apfel und Sellerie

4 Den Saibling waschen, trocken tupfen und filetieren. Gräten vorsichtig mit einer Pinzette entfernen und die Haut abziehen. Die Fischfilets portionieren und in die lauwarme süß-saure Marinade legen.

5 Die Fischhaut flach zwischen Backpapier legen und im Backofen bei 80 °C ca. 2 Stunden trocknen lassen. Die getrocknete Fischhaut dient später als Dekoration.

6 Sellerie und Apfel waschen, schälen und auf in hauchdünne Scheiben schneiden – am besten auf einer Aufschnittmaschine – anschließend in feine Streifen schneiden. Die Selleriestreifen mit der Cocktailsauce marinieren. Die Apfelstreifen in der süßsauren Marinade einlegen. Tipp: Die Apfelspalten in haco/Weiß-Knödelhilfe einlegen, so bleiben sie schön hell und werden nicht braun.

7 Den Friséesalat putzen und waschen, mit der süß-sauren Marinade beträufeln und mit der getrockneten Fischhaut anrichten.

Guten Appetit!



TVtouring
Fernsehen

täglich ab 18:00 Uhr
über Kabel und Satellit

alle Folgen von Frankens Gute Köche finden Sie unter mtouring.de/mediathek