

Das Rezept zum Auftritt - für Sie zum Mitnehmen!

Kochbühne

Nagels Kranz
Herr Kevin Wilde

Kontierter Saibling mit zweierlei Blumenkohl und Kräutersalat

1200 g	Saiblingsfilet	500 g	Butter
2 mittlere	Blumenkohl	1	Zitrone
1/2 l	Sahne	1 Bund	Schnittlauch
1/2 l	Milch	1 Kopf	Frisee
2	Zwiebeln	1 Bund	Kerbel
50 ml	Weißwein	1 Schale	Baby Leaf rote Bete
1 Zehe	Knoblauch		
Salz			

Etwas Balsamico und Olivenöl zum Marinieren des Salats
Sonnenblumenöl zum Braten

Einen Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und beiseitestellen. Den anderen Blumenkohl vom Grün entfernen und klein schneiden, in einen Topf geben und mit der Milch, Sahne und etwas Salz weichkochen.

Währenddessen die Zwiebeln schälen und in etwas Butter glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen und später den Blumenkohlfond der beim abschütten übrig bleibt dazu und einkochen. Den abgeschütteten Blumenkohl mit etwas Butter glatt mixen.

Salate und Kräuter mundgerecht zupfen und schneiden, waschen und später vor dem Anrichten mit Olivenöl, Balsamico und etwas Salz marinieren.

Die Butter mit Knoblauch schmelzen lassen. Den Saibling säubern und portionieren (ca. 200g große Stücke). Mit etwas Salz würzen und in eine hitzebeständige Form legen, so dass mit der übergegossenen Butter alles bedeckt ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen auf Umluft bei 70 Grad 15-20 min gar ziehen lassen.

Die Blumenkohlröschen in Öl scharf anbraten und mit geringerer Hitze weiter garen, mit etwas Salz abschmecken. Das Püree in einem tiefen Teller portionieren, darauf den Saibling anrichten, die gebratenen Röschen darüber, mit dem Blumenkohlfond drapieren und zuletzt den marinierten Salat on top.

Guten Appetit!