

angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

Saibling auf leichtem Bärlauchschaum mit Morchel-Ragout und Löwenmäulchen*

Zutaten für Fisch:

1-2 Stück Fisch – z.B. Bachsaibling, Lachsforelle
etwas Olivenöl, Meersalz zum Bestreuen
1 Stück Backblech

Zutaten für Morchel-Ragout:

250 g Morcheln frisch (oder getrocknet), längs halbiert
etwas Salz, Pfeffer

Zutaten für Bärlauchschaumsauce:

2 dl Prosecco oder Weisswein
1 dl Noilly Prat
½ dl Gemüsebouillon
1-2 dl Voll- oder Saucen-Rahm
1 Handvoll frischen Bärlauch, fein gehackt oder püriert

*Garnitur:

Etwas Schnittlauchblumen
frische Löwenmäulchen oder sonstige essbare Blüten wie Ringelblumen,
Gänseblümchen

ZUBEREITUNG:

Für die Schaumsauce den Prosecco, Noilly Prat und den Gemüsebouillon aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen (ca. 10-15 Minuten). Den Saucenrahm und die pürierten (oder fein geschnittenen Kräuter) begeben und bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Das ganze schaumig schlagen und evtl. noch etwas Milchschaum dazugeben.

Den frischen Bachsaibling jeweils parieren und in kleine Filets zurechtschneiden. Auf einem mit Olivenöl ausgeriebenen Backblech platzieren. Die Fisch-Filets mit etwas Olivenöl und Fleur de Sel bestreuen. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Bachsaiblinge sollten schonend im Ofen ca. 10-15 Minuten gegart werden (so dass diese noch etwas rosa innen sind).

Für das Morchel-Ragout – die frischen Morcheln waschen und putzen. In einer heissen Pfanne mit etwas Olivenöl, Zwiebeln anschwitzen und ca. 5-10 Minuten leicht einköcheln bis die Morcheln gekocht sind. Nach Belieben mit etwas Schaumwein ablöschen und mit Fleur de Sel, Pfeffer und frischen Kräuter (wie Bärlauch, Basilikum oder Schnittlauchblüten) abschmecken.

Eine schönen Teller oder Tiefer Teller mit leichtem Bärlauchschaum füllen, ein Löffel Morchelragout dazugeben, 2 kleine Fischfilets dazugeben und nochmals mit etwas Morchelragout drapieren - frische Kräuter und/oder essbare Blüten darüber streuen. En Guete ☺.