

Saibling mit Kräuter-Dip, Brennnesseln, Skyr-Brötchen

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets	10 cl roter Portwein	5 Zweige Dill
5 Wacholderbeeren	1 Nelke	1 Sternanis-Spitze
2 TL rote Pfefferkörner	$\frac{1}{4}$ TL Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Ingwerpulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
200 g brauner Roh-Rohrzucker	160 g Salz	

Für den Kräuter-Dip:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	2 Dattel-Tomaten	5 Blätter Rauke
1 Zweig Minze	1 Zweig Zitronenmelisse	1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Koriander	5 Halme Schnittlauch	125 g Quark, 20%
1 Msp. Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Skyr-Brötchen:

180 g Skyr	1 Ei	1-2 EL Milch
150 g Dinkelmehl	$\frac{1}{2}$ Pck. (7,5 g) Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Garnitur:

1 Kapuzinerkresse-Blüte	2 Borretsch-Blüten	1 gelbe Ringelblume
1 essbare Rose		

Für den Saibling:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Wacholderbeeren, Nelke, Sternanis, rote Pfefferkörner, Fenchelsamen, Koriander, Ingwerpulver, Cayennepfeffer und Zimt in einen Mörser geben und fein zermahlen. Dann Rohrzucker und Salz mit den gemahlenden Gewürzen mischen, den roten Portwein löffelweise dazugeben und vermengen, bis eine dicklich-zähe Masse entsteht. Die Hälfte der Masse flach auf einen Teller drücken und die Saiblingsfilets darauflegen. Fisch mit der restlichen Masse bedecken. 15-20 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischfilets kurz mit Wasser abspülen, abtupfen und aufschneiden.

Fisch mit etwas Portwein anfeuchten und anrichten.

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 Kräuter-Dip:

Paprika abbrausen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein würfeln. Rauke, Minze, Zitronenmelisse Petersilie, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Paprika und gehackte Kräuter mit dem Quark verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Tomaten abbrausen, trockentupfen und als Herz auf Zahnstocher stecken.

Für die Brennnesseln im Bierteig:

8 große, frische Brennnessel-Blätter 2 Eier 125 ml Stout-Bier 125 g Dinkelmehl 1 Msp. Kreuzkümmel 1 Msp. Cayennepfeffer 1 EL Rapsöl Neutrales Öl, zum Ausbacken Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Eier trennen und dabei die Eigelbe sowie ein Eiweiß auffangen. Zweites Eiweiß anderweitig verarbeiten. Mehl, Bier, 2 Eigelb, 1 Eiweiß, Rapsöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

in eine Schüssel geben und einen glatten Teig herstellen.

Brennnesselblätter abbrausen, trockentupfen und durch den Bierteig ziehen. Anschließend in 200 Grad heißem Fett schwimmend ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Skyr-Brötchen:

Skyr, Ei, Dinkelmehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, dann etwas Milch einarbeiten.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis die Brötchen goldgelb sind.

Für die Garnitur:

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Kosbab am 14. September 2021