

Saibling-Filet in Orangen-Thymian-Butter, Lauchrollen

Für zwei Personen

Für Fisch und Butter:

2 große Saiblingfilets	2 Orangen, Abrieb	200 g Butter
10 Zweige Thymian	1 TL Tellicherry-Pfeffer	1 TL Kubeben-Pfeffer
1 TL Langpfeffer	Salz	

Für den Lauch:

2 Stangen Lauch	1 kleine Chilischote	500 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Baguette	1 kl. Stück Meerrettich	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	essbare Blüten	Meersalz

Für Fisch und Butter:

Die Butter in einem Topf bei schwacher Hitze verflüssigen. Die drei Pfeffersorten fein mörsern. Einen großen Teller großzügig damit einpinseln und mit gezupften Thymianblättchen und Orangenabrieb bestreuen.

Saiblingsfilets entgräten und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Hautseite mit Salz und die Fleischseite mit Salz und dem gemörserten Pfeffer würzen.

Mit der Fleischseite nach unten auf den Teller legen und mit der restlichen Butter beträufeln. Mit Frischhaltefolie den gesamten Teller abdecken. Auf mittlerer Schiene des Ofens setzen und bei 80 Grad etwa 15 Minuten glasig garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Haut abziehen lässt.

Für den Lauch:

Lauch in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In eine große Pfanne setzen und mit Gemüsefond aufgießen. Salzen und pfeffern und einmal kurz aufkochen lassen. Die klein geschnittene Chili auf dem Lauch verteilen. Danach zurückschalten, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und 8 Minuten garen lassen. Lauchscheiben auf Tellern verteilen.

Für die Garnitur:

Saibling Fleischseite nach unten auf die Lauchrollen setzen und die restliche Orangen-Thymianbutter darüber träufeln.

Mit Meersalz bestreuen und frischen Meerrettich darüber reiben.

Knoblauch abziehen. Baguette in Scheiben schneiden und in Butter und Knoblauch anrösten.

Mit Blüten garnieren.

Harald Bauer am 02. Juli 2024