

# Gedämpfter Saibling im Pergament mit Sommer-Gemüse

**Für 2 Personen**

**Für den Saibling:**

1/2 Karotte	1 Staude Sellerie	1 Lauchzwiebel
1/2 Petersilienwurzel	2 Saibling-Filets à 150 g	Pfeffer, Meersalz
2 frische Lorbeerblätter	2 EL Butter	1 Eiweiß

**Für das Sommergemüse:**

200 g junger Spinat	5 Stangen grüner Spargel	8 Perlzwiebeln
150 g frische Erbsen in Schote	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Minze	2 EL Olivenöl	

Für den Saibling:

Karotte, Staudensellerie, Lauchzwiebel und Petersilienwurzel waschen und putzen bzw. schälen. Das Gemüse längs in feine Scheiben schneiden (so dünn wie möglich). Dann wieder quer in feine Streifen schneiden (so dünn wie ein Streichholz). Fisch abspülen und trockentupfen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Aus Backpapier einen Kreis ausschneiden (Durchmesser ca. 24 cm). Das Gemüse und den Fisch mittig auf das Papier legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und Butter auf den Fisch legen. Das Backpapier an den Rändern mit Eiweiß bestreichen und zuklappen. Die Tasche an den Rändern umfalten. Den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten dämpfen, bis die Tasche vom Dampf aufgebläht wird.

Für das Sommergemüse:

In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten. Dafür den Spinat waschen und abtropfen lassen. Grünen Spargel abspülen, das evtl. holzige untere Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Perlzwiebeln schälen, die Erbsen aus der Schale palen. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Blättchen fein schneiden. In einem Topf oder tiefen Teflon-Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Spargel und Erbsen dazu geben, zum Schluss den Spinat hinzufügen und alles ca. 5-6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter dazugeben und ein paar Tropfen Olivenöl. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Tasche aufstechen. Den Fisch mit dem Gemüse auf einem vorgewärmten Teller anrichten

Flora Hohmann am 30. Juli 2013