

Saibling auf Spargel-Salat mit Schnittlauch-Soße

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets mit Haut 3 EL doppelgriffiges Mehl 1 EL neutrales Öl
mildes Chilusalz

Für den Spargelsalat:

10-15 eingelegte Morcheln 150-200 g weißer Spargel 150-200 g grüner Spargel
1 rote Chilischote 1 kleines Stück Ingwer 1 Zitrone, Abrieb
70 ml Gemüsefond $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 EL Saft 1 EL mildes Olivenöl
1 TL Puderzucker Zucker mildes Chilusalz
Pfeffer

Für die Schnittlauch-Sauce:

60 g griech. Joghurt 1 kleines Stück Ingwer $\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 Zitrone, Saft & Abrieb 4 Stiele Schnittlauch 1 Prise Zucker
mildes Chilusalz

Für den Saibling:

Die Saiblingsfilets in zwei oder drei Stücke schneiden und mit der Hautseite kurz in das Mehl legen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas stärker erhitzen, sodass die Pfanne wirklich heiß ist. Öl hinein geben und die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten darin in ca. 2 Minuten hell anbräunen. Filets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen. 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 Spargelsalat:

Spargel schälen, den Grünen dabei nur im unteren Drittel und die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von 5-8 mm Dicke schneiden.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, Spargel darin kurz anschwitzen, Fond dazu geben und in 6-8 Minuten bei milder Hitze dämpfen. Dafür ein Backpapier in der Größe der Pfanne ausschneiden und drauflegen. So verliert man nicht so viele Vitamine, als wenn man den Spargel im Wasser kochen würde.

Anschließend den grünen Spargel in Eiswasser abschrecken, damit er die schöne grüne Farbe nicht verliert. in eine Schüssel füllen und mit Zucker, Zitronensaft und Zitronenabrieb, geriebenem Ingwer, Chili und Olivenöl vermischen, mit Chilusalz und Pfeffer würzen. Morcheln ohne Flüssigkeit dazugeben und etwas ziehen lassen.

Für die Schnittlauch-Sauce:

Joghurt mit dem Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, geriebenem Ingwer und etwas Chilusalz abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und hinzufügen.

Den Spargelsalat abtropfen lassen und auf warmen Tellern verteilen. Die Saiblingsfilets darauf legen, die Sauce außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2022