



Zwischengang: Alfons Schuhbeck

Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa

Zutaten für vier Personen

- Für die Soße:** Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.
125 g Karotten
1 Handvoll Ingwer in Scheiben
1 TL Puderzucker
250 ml Gemüsebrühe
2 Apfelspalten
½ bis 1 TL fein geriebener Ingwer
2 Scheiben Knoblauch
½ TL mildes Currypulver
100 g Sahne
1 EL kalte Butter
- In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.
- Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.
- Für den Saibling:** Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.
500 g Saibling, enthäutet und entgrätet
2 EL braune Butter
¼ ausgekratzte Vanilleschote
3 Ingwerscheiben
1 Knoblauchzehe in Scheiben
Je 1 Msp. Zitronen- und Orangenabrieb
Mildes Chilisalz
Kräuter nach Belieben
- Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten saftig durchgaren. Die braune Butter mit Vanille, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb sanft erwärmen und mit Chilisalz und nach Geschmack mit Kräutern würzen. Die Fischfilets beim Anrichten damit bestreichen.
- Alternativ kann die Marinade in einer Auflaufform angerührt, das portionierte Fischfilet darauf gelegt und bereits in der Marinade in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.
- Für das Kräuter-Quinoa:** Quinoa in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Im Verhältnis zum Quinoa mit 6 Teilen Brühe aufgießen, köcheln lassen und mit Curry und frischen Kräutern würzen.
1 Teil Quinoa
6 Teile Brühe
Curry
Kräuter nach Belieben

Zum Anrichten die Soße auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets darauf setzen, Quinoa daneben anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.