

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. Mai 2022 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Maximilian Maier

Fischpflanzerl mit Spargelsalat und Limetten-Hollandaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischpflanzerl:

- 300 g Saiblingsfilet, ohne Haut
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, davon Saft
- 2 Eier
- Butter, zum Braten
- 3 TL Sahnemeerrettich
- 1 Brötchen, vom Vortag
- 80 g Semmelbrösel
- ½ Bund Dill
- Sonnenblumenöl, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Die Gräten vom Saiblingsfilet im V-Schnitt entfernen. Fisch fein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig anschwitzen.

Brötchen würfeln und in 150 ml Wasser einweichen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Ei aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwerten. Hälfte des Zitronensaftes mit Saibling, Schalotten, Knoblauch, Meerrettich, Eigelb und Ei in einer Schüssel vermengen. Eingeweichte Brötchenwürfel ausdrücken. Brötchenwürfel und Semmelbrösel zur Masse geben und vermengen. Muskatnuss reiben und eine Prise zur Masse geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und Hälfte für Garnitur zurücklegen. Andere Hälfte kleinhacken und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zur Masse geben und verkneten. Mit feuchten Händen zu „Pflanzerl“ formen. „Pflanzerl“ in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. Laut WWF sind Fische empfehlenswert, die aus Europa stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden und Saiblinge aus Island die aus Durchflussanlagen stammen (Stand: Mai 2022).

Für den Spargelsalat:

- 6 Stangen grüner Spargel
- 7 Stangen weißer Spargel
- 1 Tomate
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 2 Zweige krause Petersilie
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Zucker
- 1 EL Salz
- 4 EL neutrales Pflanzenöl

Spargel schälen, Enden abschneiden und eine weiße Spargelstange beiseitelegen. In 1 L Wasser mit 1 EL Zucker und 1 EL Salz garkochen. Spargel abgießen und Spargelwasser für Hollandaise (3 EL) und Salat (4 EL) aufbewahren. Gegarten Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Tomate waschen, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Zucker, 4 EL Spargelwasser, Weißweinessig und Öl miteinander verrühren und mit Spargel, Tomate und Frühlingszwiebel vermengen. Rohe weiße Spargelstange mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen und zum Salat geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und Salat damit garnieren.

Für die Limetten-Hollandaise:

4 Eier
1 Limette
100 g Butter
20 ml trockener Weißwein
1 Msp. Kartoffelstärke
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise weißer Pfeffer

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Butter schmelzen. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Andere Hälfte filetieren und für Garnitur beiseitelegen. Eigelbe, 3 EL Spargelwasser, Butter, Limettensaft, Kartoffelstärke und Weißwein in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Die Fischpflanzerl auf Teller anrichten und mit Dillzweigen und Limettenfilets garnieren. Spargelsalat auf Teller anrichten. Limetten-Hollandaise separat in einem Schälchen servieren.