

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2024 ▪  
**Vorspeisen mit Nelson Müller**



**Harald Bauer**

**Pochiertes Saiblingsfilet in Orangen-Thymian-Butter mit gedünsteten Lauchrollen und geröstetem Baguette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch & die Butter:**

2 große Saiblingsfilets, mit Haut  
 2 Orangen, Abrieb  
 200 g Butter  
 10 Zweige Thymian  
 1 TL Tellicherry-Pfeffer  
 1 TL Kubeben-Pfeffer  
 1 TL Langpfeffer  
 Salz, aus der Mühle

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:**

2 Stangen Lauch  
 1 kleine Chilischote  
 500 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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:**

1 Baguette  
 1 kleines Stück Meerrettich  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Butter  
 Einige essbare Blüten  
 Fleur de Sel, zum Würzen

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

Mit Fleur de Sel bestreuen und frischen Meerrettich darüber reiben.

Knoblauch abziehen. Baguette in Scheiben schneiden und in Butter und Knoblauch anrösten. Mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (Stand Juni 2024):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur (Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur (Durchflussanlagen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur (Teichanlagen)