

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. September 2022** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Daniela Huttegger

Saiblingsfilet mit Safransauce, Fregola sarda und Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

- 2 Saiblingsfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saiblingsfilets waschen und würzen. Eine Pfanne mit Öl und Knoblauch erhitzen. Den Fisch kross auf der Hautseite braten.



Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

Für die Safransauce:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL kalte Butter
- 75 ml Sahne
- 75 ml Prosecco
- 125 ml Geflügelfond
- ½ TL Safranfäden
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Prosecco ablöschen und einreduzieren lassen. Geflügelfond hinzugeben. Sahne hinzugeben. Safran hinzugeben sowie salzen und pfeffern. Kalte Butter hinzugeben. Einkochen lassen und am Ende pürieren.

Für den Spinat:

- 200 g Babyspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 4 EL Gemüsefond
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Babyspinat waschen und trockentupfen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und beides darin andünsten. Babyspinat hinzugeben. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für Fregola sarda: Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Fregola sarda gar kochen.
50 g Fregola sarda Am Ende die Fregola sarda zu der Safransauce geben und
Salz, aus der Mühle mitschwenken.

Für die Garnitur: 2 Zitronenscheiben als Garnitur für den Fisch verwenden.
1 Zitrone

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.