Pochiertes Saiblingsfilet mit Bärlauchschaum und Portulak

Der Saibling gehört wie die Forelle zu den lachsartigen Fischen. Das Fleisch ist hellrosa und kann bei Zuchtfischen, die mit karotinhaltem Futter (z.B. Krebse) gefüttert werden eine kräftige hellrote Farbe annehmen. Im Vergleich zur Forelle ist das Fleisch des Saiblings feiner und bissfester. Bei tiefer Temperatur gegart (Pochieren) wird der delikate Fisch ganz besonders zart. Gewürzt wird er nur mit wenig Salz, Pfeffer, einer Spur Zucker und dem exzellenten Zitronengewürzöl aus der Manufaktur Montaniola, es ist sehr geschmacksintensiv und sollte für dieses Rezept mit Olivenöl etwas gemildert werden.

Die Beilagen sollten geschmackvoll, aber nicht zu deftig sein: Bärlauchpesto, unbedingt ohne Käse und zudem mit milder Bouillon vermixt. Dazu Portulak, das kleinblättrige Kraut hat einen milden säuerlichen bis salzigen Geschmack und ergänzt das Saiblingfilet mit feiner Würze. Salzkartoffeln passen bestens zu diesem delikaten Fischgericht.

Zutaten

1	Saiblingsfilet ca. 170g
	Salz, Pfeffer, Zucker
1El	Zitronengewürzöl
1El	Olivenöl
2El	Bärlauchpesto ohne Parmesan
5cl	Gemüsebouillon
1	handvoll Portulak

Zubereitung

Ofen auf 80° vorheizen.

Manchmal stecken noch kleine feine Gräte in dem Filet, diese mit einer Pinzette auszupfen. Die feinen Gräte lassen sich leicht aufspüren, indem man mit den Fingerkuppen über das Filet streicht.

Filets in zwei Teile schneiden.

Filets auf der Fleischseite zurückhaltend mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Gewürz- und Olivenöl vermischen und die Filetstücke damit üppig einstreichen.

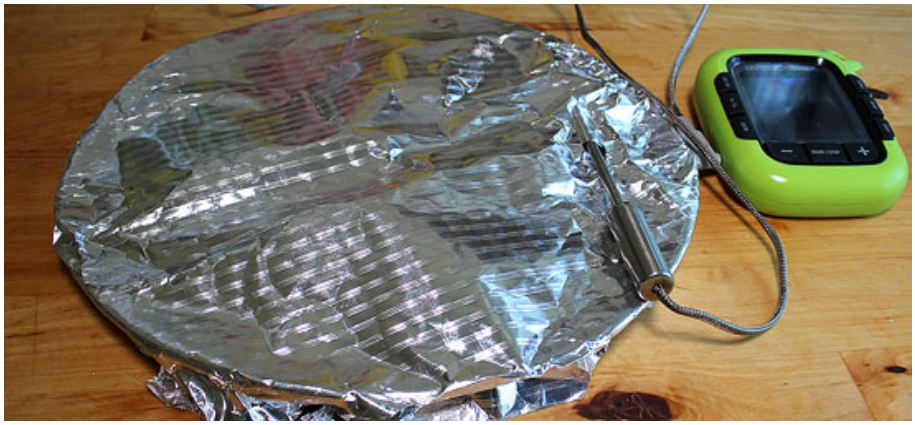
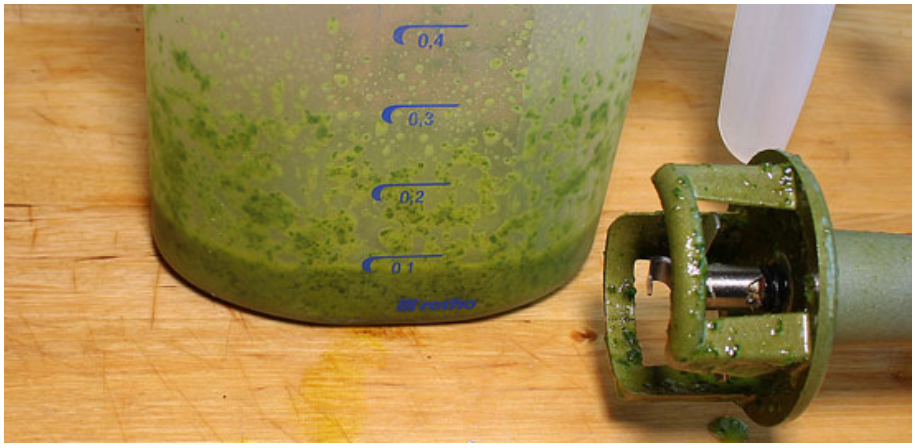
Filets mit Alufolie abdecken und bei 80° 30 Minuten pochieren.
Ich habe das Bratenthermometer unter die Alufolie gesteckt, da vor allem bei älteren Backöfen die eingestellte Temperatur nicht sehr genau stimmt. Die Temperatur darf aber 80° nie übersteigen.

Portulak abspülen und ausschwingen.

Kurz bevor die Filets gar sind, Bouillon kurz aufkochen und zusammen mit dem Bärlauchpesto in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer verquirlen.

Pesto auf einem heissen Teller zu einem Spiegel anrichten, Saiblingfilet darauflegen. Portulak und Salzkartoffeln dazu anrichten.

Di efeinen Gräten auszupfen



Saiblingfilets pochiert