

Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa

 happy-mahlzeit.com/2020/05/24/saibling-auf-karotten-ingwer-soe-mit-kräuter-quinoa/

Zutaten für 4 Personen

Für die Soße:

- 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

Zubereitung:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Karotten und 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, Knoblauch und Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Für den Saibling:

- 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

Zubereitung:

Den Backofen auf 80°C vorheizen.

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 Chilisalzwürzen 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:

- 1 Teil Quinoa
- 6 Teile Brühe
- Curry
- Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

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.

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

Rezept: Alfons Schuhbeck

Quelle: Kerners Köche vom 1.7.2017