


# Soufflierter Saibling mit Kräuter-Mousse und Weißwein-Sauce

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/15/soufflierter-saibling-mit-kräuter-mousse-und-weißwein-sauce](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/15/soufflierter-saibling-mit-kräuter-mousse-und-weißwein-sauce)

## Zutaten für 2 Personen

### Für den Saibling:

- 2 Saiblings-Filets á 150 g, ohne Haut
- 1 Zitrone
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Farce:

- 2 Zanderfilets á 50 g, ohne Haut
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 20 g Knollenellerie
- 1 Ei
- 100 g Crème double
- 20 g Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Kräuter-Mousse:

- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 100 ml Sahne
- 15 g Butter
- 2 EL Weißwein
- 30 g Kerbel
- 1 Bund Petersilie
- 30 g Kapuzinerkresse
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Weißwein-Sauce:

- 1 Schalotte
- 200 ml Crème double

- 30 g Butter
- 150 ml trockener Riesling
- 30 ml Wermut
- 300 ml Fischfond
- Salz

### **Für die Garnitur:**

- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 g Knollensellerie
- 1 Zweig Estragon
- 1 Bund Kapuzinerkresse

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Für die Farce das Zanderfilets waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden, salzen und 2x durch den Fleischwolf drehen. Mit Ei, Crème double, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse anschließend noch feiner hacken.

Karotten schälen und kleinhacken. Sellerie und Lauch waschen, trockentupfen und ebenfalls kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Gemüsewürfel darin weich dünsten. Danach abkühlen lassen und unter die Farce rühren.

Für die Kräuter-Mousse Kerbel, Kapuzinerkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter vom Stiel abzupfen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Gezupfte Kräuter in einen Topf geben, mit Butter und Schalotte anziehen lassen und danach mit Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und im Mixer pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Die Kräuter-Mousse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Schalotte abziehen und kleinschneiden. Weißwein und Wermut mit Schalotte ankochen, mit Fischfond auffüllen und auf ein Viertel reduzieren. Crème double und Butter dazugeben, 10 Minuten leicht köcheln lassen, abpassieren und im Mixer aufschlagen. Die Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Für den Saibling die Filets waschen, trockentupfen, in fingergroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Alufolienförmchen die Fischfarce zur Hälfte einfüllen. Gewürzte Saiblingfilets darauflegen, danach mit Kräuter-Mousse bestreichen und die restliche Fischfarce zum Soufflieren darüber geben. Anschließend den Saibling im vorgeheizten Ofen für etwa 7 Minuten garen. Zum Schluss aus dem Aluförmchen herausnehmen.

Für die Garnitur Karotten schälen und würfeln. Frühlingszwiebel und Sellerie waschen und auch in Würfel schneiden. Estragon abbrausen, trockentupfen und Blätter vom Stiel zupfen. Kapuzinerkresse waschen, trockentupfen und einzelne Blüten abzupfen.

Den soufflierten Saibling mit Kräuter-Mousse und Weißwein-Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gemüse, Estragon und den Kapuzinerkresse-Blüten garnieren und servieren.

Rezept: Christel Frey

Quelle: Die Küchenschlacht vom 24. August 2016

Episode: Fisch-Gerichte / How much is the fish?