

Jochen Bendel | Saiblingsfilet mit Blumenkohl-Püree und Curryschaum

 happy-mahlzeit.com/2021/10/30/jochen-bendel-saiblingsfilet-mit-blumenkohl-püree-und-curryschaum

Zutaten für 2 Personen

Für den Saibling:

- 2 Saiblingsfilets mit Haut
- 100 g Butter
- 3 Zweige Thymian
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

Für das Püree:

- 300 g Blumenkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 40 g Butter
- 100 ml Sahne
- 1 Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

Für den Schaum:

- 20 g Butter
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 4 EL Currypulver
- 1 Msp. Lecithin
- Salz
- Zucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen, entgräten und mit einem scharfen Messer vorsichtig von der Haut befreien. Die Haut zur Seite legen. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Einen großen Teller mit Butter bestreichen, Salz und Pfeffer darüber geben. Die Filets darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und je eine Butterflocke und etwas Thymian auf den Fisch legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und den Teller mit dem Saibling und der Folie in den Ofen geben. Ca. 10

Minuten garen. Die Haut vom Saibling mit der Innenseite nach unten in Backpapier einwickeln und in einer Pfanne kross backen – einen Topf als Gewicht darauf stellen.

Für das Püree den Blumenkohl waschen, mit einem Messer in kleine Röschen teilen, Stiele beiseitelegen. Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Blumenkohl mit Stielen dazugeben, ebenfalls anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Blumenkohl aus der Sahne nehmen und mit einem Stabmixer zu einem glatten Püree mixen. Sahne beiseite stellen.

Für den Schaum die Zwiebel abziehen und den Apfel schälen. Beides klein raspeln. Sahne vom Blumenkohl in einen kleinen Topf gießen. einen Löffel vom Püree mit etwas Zwiebel, Apfel, Curry und Butter dazugeben, anschließend mit einem Stabmixer schaumig mixen. Bei Bedarf mit Lecithin andicken. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Zum Schluss Frischhaltefolie vom Saibling entfernen.

Saiblingsfilet mit Blumenkohl-Püree und Curryschaum auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Jochen Bendel

Quelle: Die Promi-Küchenschlacht vom 8. November 2016

Episode: Vorspeisen