Rezept
Saiblingsfilet - gebraten oder mit Zimtpanko
Grüner Spargel | Blutorangen-Hollandaise à la Hetti

Zutaten für 2 Personen:

300g Saiblingsfilet
1 Bund grüner Spargel
50g Panko-Mehl
1 Messerspitze Zimtpulver

Für die Reduktion der Hollandaise:

3 St Schalotten
2 St Blutorangen
250ml Weißwein
50ml Weißweinessig
10 St Pfefferkörner schwarz
2 St Lorbeerblätter

Zubereitung:

Saiblingsfilet:

Variante „gebraten“

Saiblingsfilet von den Gräten befreien, in zwei gleich große Stücke portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen und kross braten. Eine Flocke Butter und einen Thymianzweig dazugeben.

Variante „mit Panko-Mehl“

Saiblingsfilet von der Haut nehmen, auf einen Teller legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen bei ca. 80 Grad garen, bis der Saibling handwarm ist. Panko in einer Pfanne mit etwas Öl und Zimtpulver goldbraun rösten, auf die Saiblingsfilets gleichmäßig streuen und kurz im Ofen unter der Grillfunktion gratinieren. Mit grobem Meersalz verfeinern.

Rezept
Saiblingsfilet - gebraten oder mit Zimtpanko
Grüner Spargel | Blutorangen-Hollandaise à la Hetti

Grüner Spargel:

Spargel je nach Wunsch schälen, in kräftigem Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und in der Pfanne oder Grillpfanne kurz nachbraten.

Reduktion:

Schalotten schälen und klein schneiden, 6 St Blutorangenfilets filetieren und für später beiseite stellen. Aus dem Rest der Blutorangen den Saft pressen. Alle Zutaten für die Reduktion in ein Topf geben und auf ca. 5 Esslöffel herunterunter kochen lassen. Die Reduktion passieren.

Sauce Hollandaise:

Butter in einem Topf leicht nussig werden lassen. Eigelb in eine Schüssel geben, 4 Esslöffel Blutorangen-Reduktion dazu und mit einer mutigen Prise Salz auf dem Wasserbad aufschlagen, bis die Streifen vom Schneebesen für ein kurzen Moment sichtbar sind. Danach die Butter bei ca. 80 Grad mit einem Schöpfer in einem dünnen Strahl (so dass die Butter auf dem Weg in die Hollandaise leicht abkühlen kann) einrühren, mit der Folge, dass eine schöne Emulsion entsteht. Am Schluss mit der restlichen Blutorangenreduktion, etwas Essig, Salz und Pfeffer nachschmecken.

Anrichten:

3-5 Stangen Spargel in die Mitte eines Tellers anrichten, das Saiblingsfilet auf den Spargel legen, die Hollandaise um das Saiblingsfilet herum ziehen und mit Blutorangenfilets dekorieren.

Viel Freude beim Nachkochen

Ihr Andreas Hettinger
Küchenchef
Restaurant Délice, Stuttgart

Anregungen von ★ STERNEKOCH & SOMMELIER ★