



Sendung vom: 09. Februar 2024

Gastkoch: Stefan Settele vom Gasthaus Settele

***Saibling gedünstet mit Orangen-Pfeffersauce,
gegrilltem Fenchel und Gewürzreis***

Rezept für 4 Personen

Saibling:

600g Saiblings Filet (oder Forelle, Lachs, Kabeljau)

0,1 Liter Weißwein

2cl Wermuth

½ Zitrone

Etwas Ingwer, Dill, Thymian, Meersalz

Den Fisch in Stücke schneiden und auf ein Blech setzen. Die weiteren Zutaten über den Fisch verteilen und würzen. Im Dampfgarer oder im Topf bei ca. 70 Grad 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.

Orangen-Pfeffer-Sauce:

100g Butter

Abrieb von ½ Bio Orange

1 Schalotte fein gewürfelt

Saft von ½ Orange

300 ml Fischfond

200 ml Weißwein

200 ml Noilly Prat

200 ml Sahne

1 TI Creme fraiche



1 El Pfeffer gemischt (grüner, roter, schwarzer, rosa Beeren)

Salz

Die Butter im Topf erwärmen, den Abrieb von der Orange und Schalotten dazu geben. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, Fischfond, Weißwein und Noilly Prat dazu geben und einkochen lassen. Restliche Zutaten in die Sauce geben, einmal aufkochen und mit dem Pürierstab kurz aufmixen.

Fischfond:

1 kg Fischkarkassen

möglichst von Weißfischen wie Seezunge, Steinbutt, Loup de mer, Zander etc.

Diese gründlich mit kaltem Wasser waschen

60g Butter

100g Zwiebeln

je 50g Karotten, Lauch, Sellerie, Fenchel

alles in grobe Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe

2l kaltes Wasser

0,3 l Weißwein

etwas Noilly Prat

Petersilienstängel, Thymian und Dill

weiße Pfefferkörner, Lorbeerblatt, etwas Salz

Das Gemüse in Butter andünsten, die Fischkarkassen etwas mit dünsten, mit dem Weißwein ablöschen und mit kaltem Wasser auffüllen. Die Gewürze dazugeben und bei mäßiger Hitze leicht köcheln lassen und für ca. 30 min ziehen lassen. Durch ein Passiertuch abschöpfen, nicht durchdrücken.



Gegrillter Fenchel:

1-2 Fenchelknollen

1 EL Olivenöl oder Butter

Salbei frisch

1 TL Fenchelsamen geröstet

½ TL Honig

Meersalz

Den Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. In der Pfanne oder auf dem Grill anbraten, den Salbei dazu und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Gewürzreis:

150g Basmatireis

2 EL Pflanzenöl

80g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

10g Ingwer

100g Karotten

20g Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder andere)

150g Gemüsebrühe

Gewürz: Kardamom, Kreuzkümmel, Korianderkörner, Bockshornklee, Cassia Zimt, Nelken, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, evtl. Safran

Den Reis dreimal waschen (am besten im Salzwasser). Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Im Topf das Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel glasig dünsten, dann Knoblauch und Ingwer dazu und ca. 2-3 Minuten anbraten. Die Gewürze am besten in einer Pfanne trocken leicht anrösten, dann im Mörser zu einem feinem Pulver mahlen. Gewürze nun bei reduzierter Hitze etwa 1 Minute im Topf mitbraten. Den gewaschenen



Reis dazu und mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die Karotten in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Pflanzenöl farblos braten, die Nüsse dazu geben und leicht anrösten. Karotten und Nüsse nun zum Reis geben mit einem Tuch den Topf abdecken und den Reis bei kleiner Hitze ziehen lassen bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

REZEPT



Februar