

# SPARGELSONATE MIT SAIBLING

all natural  
**Spargel**  
TOP QUALITY  
\* **Sonate** \*  
mit Saibling

Episode 028 Spargelsonate mit Saibling / Flavorites – Jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auf ProSieben Schweiz

## Rezept für 1 Person

### TEMPERIERTER SAIBLING

2-3 EL Olivenöl  
2 Saiblingfilets mit Haut  
2 Knoblauchzehen  
Meersalz  
einige Zweige Thymian  
Zitronenschale  
Schwarzer Pfeffer

1. Etwas Olivenöl auf einen Teller geben und die Saiblingfilets mit der Fleischseite nach unten darauf legen.
2. Knoblauchzehen zerdrücken und zusammen mit Thymian, fein geschnittener Zitronenschale, Meersalz und schwarzem Pfeffer oben auf den Fisch legen. Olivenöl darüber träufeln.
3. Den Teller mit Frischhaltefolie abdecken und rund herum gut verschliessen, damit der Dampf nicht entweicht. Den Saibling so in den Backofen oder in die Wärmeschublade stellen und bei 65 Grad rund eine halbe Stunde ziehen lassen.

### GRÜNE SALSA

2 EL Rohrzucker  
2 Knoblauchzehen  
2 Schalotten  
1 Gurke  
1 grüne Peperoni  
etwas Zitronenschale

2 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
3 Nelken  
1 TL grobes Meersalz  
1dl Weissweinessig  
einige Blätter Pfefferminze und Basilikum

1. Rohrzucker in der Bratpfanne karamellisieren.
2. Knoblauch und Schalotten grob schneiden. Zum Zucker geben und anrösten.
3. Die Gurke der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Peperoni ebenfalls grob würfeln. Beides in die Pfanne geben und mit Zitronenschale, Olivenöl, Lorbeerblatt und Pfeffer anrösten.
4. Die Nelken und die Pfefferkörner mit grobem Meersalz im Mörser zerstampfen. Die Salsa mit der Mischung würzen.
5. Das Gemüse mit Weissweinessig ablöschen, leicht köcheln lassen. Dann im Mixer zu einer Sauce mixen und abkühlen lassen (am besten sogar über Nacht kühl stellen, Farbe und Geschmack werden intensiver). Erst dann etwas gezupfte Pfefferminze und ein paar geschnittene Blätter Basilikum dazu geben. Lorbeerblatt entfernen und nochmals pürieren.
6. Zum Anrichten die Haut des Saiblings entfernen und den Fisch in Stücke brechen. Die Spargeln halbieren und

dazu legen, von der geschmolzenen Butter darüber giessen. Die grüne Salsa über den Fisch träufeln, mit Basilikum und Pfeffer würzen.

### SPARGELN

1 Bund weisse Spargeln  
30g Butter  
¼ Zitrone  
etwas Salz  
1 EL Olivenöl

1. Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Die Spargeln rüsten und mit etwas Klarsichtfolie wieder zu einem Bund zusammenbinden. Den Bund stehend ins Wasser stellen. So verkochen die Spargelspitzen nicht. Den Topf mit einem Teller abdecken. Fünf Minuten Wasser kochen, dann Herdplatte ausschalten und Pfanne weitere 5-10 Minuten zugedeckt stehen lassen.
3. Zum Ende der Garzeit ein Stück Butter direkt auf den Teller über dem Topf legen und schmelzen lassen. Teller von der Pfanne nehmen, den Saft einer Viertel Zitrone dazugeben sowie etwas Salz und Olivenöl. Die gekochten Spargeln ins Butterbad legen.



Temperieren ist eine sehr schonungsvolle Art, Produkte zuzubereiten und sie funktioniert erst noch ganz einfach. Die Saiblingsfilets stellt René kurzerhand mit einer Frischhaltefolie bedeckt in den Backofen und überlässt sie dort dem Schicksal, sprich: dem eigenen Geschmack.

Dieses Rezept stammt aus  
Flavorites von René Schudel

*Flavorites.com*