

Filet vom Seesaibling mit Kaviar, Buttermilch und Quinoa

Zutaten für den Saibling (für 4 Personen):

- 100 g Salz
- 1 l Wasser
- 4 (à 80 g) Saiblingsfilets
- Rapsöl
- 0,5 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- aus der Mühle: Salz
- 1 EL rosa Pfeffer

Salz im Wasser auflösen und die Saiblingsfilets darin 10 Minuten beizen. Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Backpapier in eine ofenfeste Form legen, die gebeizten Filets mit der Hautseite nach unten auflegen. Mit Rapsöl benetzen und etwas Dill darauf verteilen. Die Form mit ofenfester Klarsichtfolie abdecken und etwa 10-15 Minuten garen.

Form herausnehmen, die Filets auf die Fleischseite drehen und mit einem Messer vorsichtig die Haut ablösen. Die Filets wieder auf die Hautseite wenden und mit etwas Zitronenschale, Dill und Salz würzen. Rosa Pfeffer in ein feines Sieb geben und durch dieses so über den Fisch reiben, dass sich nur die rosa Schicht des Pfeffers löst.

Zutaten für die Quinoa:

- 100 g Quinoa
- 1 EL kleine Kapern
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 5 fein gehackte Minzblätter
- 5 fein geschnittene Zitronenfilets
- 2 EL Nussöl
- aus der Mühle: Salz
- Pfeffer

Quinoa in kochendes Salzwasser geben und 15-18 Minuten köcheln lassen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kapern, Schnittlauch, Minze und Zitronenfilets mischen. Quinoa mit Nussöl wieder erwärmen, die Kapernmischung hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die marinierten Gurkenscheiben:

- 1 Salatgurke
- Zucker
- aus der Mühle: Salz
- 1 EL Apfelessig
- 2 Schalotten
- 1 Bund Dill
- 2 EL Rapsöl

Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. In einer Schale mit Salz, Zucker und etwas Apfelessig marinieren. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Dill fein schneiden, einige Dillspitzen für die Dekoration beiseite legen. Schalotten und Dill unter die Gurkenscheiben heben und mit etwas Rapsöl marinieren.

Zutaten für die Buttermilch-Vinaigrette:

- 1 Salatgurke

- 250 ml Buttermilch
- 100 ml Rapsöl
- aus der Mühle: Salz
- Zucker

Gurke in kleine Stücke schneiden und mit der Buttermilch in einen Küchenmixer geben. Rapsöl, etwas Zitronensaft, Salz und Zucker hinzufügen und das Ganze sehr fein mixen. Danach durch ein feines Sieb gießen.

Anrichten:

- 60 g Saiblingskaviar
- alternativ: Forellenkaviar
- Rapsöl

Vinaigrette auf Tellern verteilen und die Quinoa mittig darauf anrichten. Gurkenscheiben sowie Kaviar dekorativ auf die Saiblingsfilets legen und mit Dillspitzen garnieren. Die Filets mithilfe einer Palette auf das Quinoabett legen. Alles mit etwas Rapsöl beträufeln.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 08.09.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen