

# Geräuchertes Saiblingsfilet und Rührei auf Sauerteigbrot

## Zutaten für den Saibling (für 4 Personen):

- 2 ganze Saiblinge
- Buchenspäne

Frischen Saibling über Nacht in Salzwasser legen, am nächsten Tag abtupfen und filetieren und über Buchenspänen kalträuchern. Zum Kalträuchern benötigt man einen Sparbrand und einen Grill mit Deckel. Der Sparbrand ist eine spiralförmige Vorrichtung, die mit Buchenspänen gefüllt wird. Diese wird im Grill dort platziert, wo sonst die Kohle glüht. Den Saibling nicht auf den Rost legen, sondern in eine Haltevorrichtung aufrecht stellen. Den Sparbrand mit einem Teelicht anzünden und den Fisch circa 30 Minuten räuchern.

## Zutaten für das Sauerteigbrot:

- 150 g Dinkelmehl Typ 1050
- 150 g Roggenmehl Typ 1150
- 300 ml lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und etwa 5 Minuten gut durchkneten. Anschließend zu einem kleinen Teigballen formen. Locker mit Folie oder einem Küchentuch, das immer wieder angefeuchtet wird, abdecken und 24 Stunden bei etwa 25 Grad in der warmen Küche oder im Winter über der warmen Heizung stehen lassen.

Den Teig zu einem Brot formen und bei voller Hitze im Holzofen kurz anbacken, damit es eine schöne Farbe bekommt. Danach die Hitze auf 200 Grad reduzieren und das Brot 40-45 Minuten weiterbacken. Alternativ zum Holzofen den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Katenform geben und bei 240 Grad (Unter-/Oberhitze) 30 Minuten im Ofen backen, bis die Krume braun ist. Danach die Hitze auf 150 Grad reduzieren und das Brot weitere 30 Minuten fertig backen.

## Zutaten für das Rührei:

- 1 Straußenei
- alternativ: 8 Hühnereier
- Salz
- Pfeffer
- Sonnenblumenöl

Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne leicht mit Sonnenblumenöl einreiben und die Eier darin braten.

Sauerteigbrot in Scheiben schneiden, leicht anrösten, Saibling und Rührei darauf geben und mit frischem Pfeffer bestreuen.

Sendung/Quelle: Wie lecker ist das denn?!

Sendetermin: 06.04.2025

Koch/Köchin: Henning Bauck

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)