

Saiblingsfilet mit Orange, Kardamom und Rettich

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Kumquats
- 500 g Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 1 Orange
- 2 Saiblingsfilets
- 1 schwarzer Rettich
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- etwas Piment d'espelette
- gemahlener Kardamom
- 1 TL Butterschmalz
- natives Olivenöl
- einige Thymianblättchen
- 1 Kästchen Gartenkresse

Kumquats längs in Viertel schneiden und sorgfältig entkernen. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Die Kumquats dazugeben, aufkochen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. 500 ml Wasser (bei 4 Personen) mit Zucker, Lorbeer und dem Thymianzweig aufkochen, die Kumquats hinzufügen und vorsichtig einkochen lassen, bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

Orange filetieren. Dazu die Schale mit der weißen Haut bis auf das Fruchtfleisch abschneiden und die einzelnen Filets zwischen den Scheidewänden mit einem kleinen Messer ausschneiden.

Rettich waschen und mit Schale mit einem Gemusehobel oder auf einer Brotmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitrone abreiben und entsaften. Aus Zitronenabrieb und -saft, Salz, Piment d'espelette und Kardamom eine Marinade herstellen und den Rettich darin marinieren.

Fischfilets nach verbliebenen Gräten durchsuchen und diese, falls vorhanden, mit einer Pinzette entfernen. Fischfilets salzen und mit wenig Kardamom bestreuen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen (wer keine gute Pfanne hat, kann eine normale Pfanne mit Backpapier auslegen) und darin das Butterschmalz erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten circa 4 Minuten braten, anschließend wenden und 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.

Sendetermin: 06.12.2023

Koch/Köchin: Jacqueline Amirfallah

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