

AUFGETISCHT rund um Villach

Saibling in Wurzelsud

VON GERHARD SATRAN
Fischrestaurant, Stiftsschmiede Ossiach
9570 Ossiach 4

für 4 Portionen - Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 großes Bund Suppengemüse,
1/2 Bund Petersilie,
4 Forellen (à ca. 250 g),
Salz, Pfeffer,
30 g Butter,
1 l heiße Gemüsebrühe,
2-3 TL Meerrettich (Glas)

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Suppengemüse waschen, putzen, in Streifen schneiden. Petersilie waschen und trockentupfen.

Forellen waschen, trockentupfen. In der Bauchöffnung würzen, Petersilie und Thymian hineingeben.

Gemüse in einer großen Pfanne in heißer Butter andünsten, würzen. Auf der Fettfangschale oder in einem großen Bräter verteilen. Fettfangschale/Bräter auf der zweiten Schiene von unten in den Backofen schieben. Kochend heiße Brühe angießen. Forellen auf das Gemüse legen. Mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen, Kren unter den Sud.

Säuregegartter Saibling auf Pesto mit geschmortem Wurzelgemüse

für 4 Portionen - Zubereitungszeit: 15 Minuten

3 Saiblingsfilet (à ca. 70 g),
4 große Zitronen (Bio),
1/2 Bund Petersilie
Basilikum
Kürbiskerne,
Salz, Pfeffer,
Olivenöl,
20 g Wurzelgemüse

Saibling waschen, trockentupfen In 1,5 cm große Würfel schneiden.

Gemüse in einer großen Pfanne in heißer Butter anrösten, untergießen, bissfest schmoren, mit feinem Essig ablöschen. Kräuter mit Öl, Kürbiskernen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Saiblinge für 5 min. in Zitronensaft einlegen salzen Pfeffern und mit gutem Olivenöl beträufeln. Mit dem Gemüse, und Pesto anrichten.