

Kevin von Holt Saibling mit Kresse-Sauce und Pilz-Nudelsalat

Dienstag, 10. Oktober 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Für den Pilz-Nudelsalat:

300 g	kleine Nudeln (z. B Hörnchen, Ditalini)
etwas	Salz
300 g	gemischte Pilze (z. B. Champignons, Auster- oder Kräuterseitlinge)
2	Schalotten
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Pfeffer
5 EL	heller Balsam-Essig
1 EL	flüssiger Honig
10 EL	Olivenöl



Für den Fisch:

600 g	Saiblings-Filet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
4 Stiele	Thymian, frisch
3 Stiele	Rosmarin, frisch
2 TL	Butter
50 ml	Weißwein (ersatzweise Zitronensaft)

Für den Kresseschaum:

300 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
150 ml	Sahne
100 g	Brunnenkresse (oder Gartenkresse)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Außerdem:

Pergament- oder Backpapier

Zubereitung:

1. Für den Salat Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
2. Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in eine Schüssel geben.
3. Die Pilze putzen und je nach Größe eventuell kleiner oder in Scheiben schneiden.
4. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.
5. Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten.
6. Schalottenwürfel hinzugeben, kurz mit braten. Pilze dann mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Nudeln geben.
7. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl am besten mit einem Mixstab untermixen. Dressing über die Nudel-Pilzmischung geben, alles vorsichtig vermischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Tipp: Dann Salat nochmal abschmecken, sollte er zu trocken sein, ca. 60 ml heiße Gemüsebrühe untermischen.
8. Zum Servieren den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke teilen.

10. 4 Stücke Back- oder Pergamentpapier vorbereiten. Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Pergament verteilen.
11. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abrausen, trocken schütteln.
12. Knoblauch, Kräuter und Butter auf den Filets verteilen. Je etwa 1 EL Weißwein überträufeln.
13. Papier zu jeweils auslaufsicheren Päckchen falten, verschließen und auf einem Backblech verteilen.
14. Saiblingsfilet im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen.
15. Währenddessen für den Kresseschaum Fischfond und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).
16. Kresse verlesen, waschen und trockenschleudern. Ggf. grobe Stiele entfernen.
17. Fondmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kresse in einen Standmixer geben und gründlich durchmischen (oder mit dem Pürierstab im Topf mixen). Kresseschaum abschmecken.
18. Nudel-Pilz-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken.
19. Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen. Saiblingsfilet nach Belieben im Pergament auf Teller verteilen. Nudel-Pilz-Salat und Kresseschaum dazu reichen.

Pro Portion: 970 kcal/ 4050 kJ

59 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 59 g Fett