

Pochierter Saibling mit Artischocken und Kräutercreme – ein Rezept von Anna Matscher



Der Saibling ist ein besonders edler Fisch – schon Kaiser Barbarossa und Ludwig II. sollen ihn verehrt haben. Je nach Herkunft ist das Fleisch der Bachsaiblinge sehr fein und aromatisch, während das der Seesaiblinge fest und lachsfarben ist. Saiblinge überleben nur in sehr sauberem, kaltem Wasser.

Zutaten für 4 Personen:

1 Saibling (etwa 1 kg) filetiert und portioniert

Für das Kräuter-Öl:



1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
40 g Orange und 40 g Zitrone mit Schale in Scheiben geschnitten
100 ml Olivenöl

Für die Kräutermayonnaise:

2 Eigelb
250 g Olivenöl
Kräuter (etwa 10 g Kerbel, 4 g Koriander, 4 g Dill, 20 g Petersilie)
Salz
Zitronensaft

Für die geschmorte Artischocke:

2 große Artischocken
Saft von 1,5 Zitronen
20 g Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
150 -200 ml Gemüsefond
1 Msp Peperoncino scharf
1 Thymianzweig

Salat zum garnieren (marinieren mit Sherry-Essig, Olivenöl, Salz)
10 g Oliven (über Nacht bei 50° im Ofen getrocknet und fein gehackt)

Tipps von Anna Matscher:

- Durch das Trocknen über Nacht bekommen die Oliven ein besonders intensives Aroma. Es gehen alternativ auch eingelegte Oliven.
- Für die Mayonnaise sollte nur ein Olivenöl von guter Qualität verwendet werden.

Zubereitung (circa 45 Minuten, plus 2 Tage zum Marinieren):



Für das Kräuter-Öl:

Die Kräuter zusammen mit den restlichen Zutaten ansetzen, erwärmen und bei Zimmertemperatur 2 Tage ziehen lassen. Den Saibling darin ein paar Stunden marinieren.



Für die Kräutermayonnaise:

Die Eigelbe mit dem Öl zur Mayonnaise verquirlen. Die Kräuter von den Stielen zupfen, für zwei Minuten in Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und mit der Mayonnaise mixen, so dass eine schöne grüne Farbe entsteht. Anschließend salzen und nach Belieben mit etwas Zitronensaft verfeinern.



Für die geschmorte Artischocke:

Die Artischocken putzen, halbieren und die Böden in genügend Wasser mit Zitronensaft geben. Die Schalotte schälen, vierteln und zusammen mit der geschnittenen Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen.



Mit dem Weißweinessig ablöschen und einreduzieren. Mit Gemüsefond auffüllen. Thymian und Peperoncino dazugeben und den Sud für 10 Minuten köcheln lassen. Die Artischocken dazugeben und für 10 min blanchieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und abkühlen.



Den Saibling auf ein Backblech legen, mit etwas Kräuter-Öl beträufeln und abgedeckt für 5 bis 10 Minuten bei 120° in den Ofen geben. Die Kräutercreme auf einen Teller dünn aufstreichen. Saibling und Artischocke darauf anrichten. Mit etwas Salat und getrockneten Oliven garnieren.

Guten Appetit!

Diese Gericht kochte Frau Matscher als Variation mit zweierlei von der Erbse anstelle der Artischocke auf dem TZM-Event „[Sternköche gegen Krebs](#)“ mit den Studenten der DHBW Heilbronn.