

Lauwarmer Saibling mit Schwarzwurzel – ein Rezept von Martin Fauster



Dies ist eines der neuen Winterrezepte der vom TZM für Krebspatienten entwickelten Koch-App [HealthFood](#). Diese stammen von Sternekoch [Martin Fauster](#), Küchenchef im Gourmet Restaurant Königshof in München, der die App zudem mit hilfreichen Videos und vielen Tipps bereichert.

Die Schwarzwurzel wird erst in etwa seit dem 17. Jahrhundert kultiviert und fand ihren Weg von Spanien aus zu uns. Sie wird auch als „Spargel des Winters“ bezeichnet, denn sie ähnelt ihm vor allem im Aussehen nach dem Schälen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten der Zubereitung. In diesem Rezept von Martin Fauster finden Sie gleich drei Varianten.



Dieses Gericht ist reich an Eiweiß.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Saibling:

600 g Saiblingsfilet, ohne Haut

Olivenöl, Salz



Für das Schwarzwurzelpüree:

300 g Schwarzwurzel, geschält

200 ml Milch

100 ml Wasser

50 g Butter

Salz

Für die gebratenen Schwarzwurzel:

200 g Schwarzwurzel, geschält

Rapsöl, Salz, Orangenabrieb

Für die Schwarzwurzelchips:

1 St. Schwarzwurzel, geschält

Maiskeimöl, Salz

Tipp: Dieses Rezept lässt sich durch Reduktion der Zutaten auch gut für weniger Personen zubereiten.

Tipp von Martin Fauster:

Durch die niedrige Temperatur und die Folie bleibt der Saibling sehr saftig und wird dabei schonend gegart.

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 90 Minuten):

Zuerst alle Schwarzwurzeln schälen und bis zu ihrer weiteren Verwendung in Milch einlegen, damit sie ihre weiße Farbe behalten.



Für das Püree, 300 g Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und in der Wasser-Milchmischung (200 ml Milch, 100 ml Wasser) mit etwas Salz weichkochen (ca. 15 Minuten).



In der Zwischenzeit den Saibling salzen. Dann entweder auf ein geöltes Backblech, in eine geölte Auflaufform oder auf einen mit etwas Öl bestrichenen Teller legen. Mit Folie abdecken und circa 15 Minuten bei 70 °C im vorgeheizten Ofen garen.



Nun 200 g der Schwarzwurzeln zum Braten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz und Orangenabrieb abschmecken. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen.



Für die Chips, die restlichen Schwarzwurzeln mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schälen. Das Maiskeimöl in einem Topf auf 160 °C erhitzen und darin die Schwarzwurzelstreifen knusprig ausbacken. Dies geht sehr schnell, ca. 20 Sekunden. Danach die Streifen auf ein Küchenpapier legen und etwas salzen.

Für das Püree, nach dem Kochen die Schwarzwurzeln in ein Sieb abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Die Schwarzwurzeln im Mixer fein pürieren. Nach und nach etwas Kochflüssigkeit zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz und brauner Butter (s. Video „Nussbutter“) abschmecken.



Den Saibling und die verschiedenen Schwarzwurzelbeilagen schön auf den Tellern anrichten.

Guten Appetit.