

OK, nicht schlecht. Ölverbrauch enorm, Kräuter im Winter teuer. Machen wir tendenziell nicht mehr.

Saibling Escabeche

Zutaten

4 Saiblingfilets

Essigsud

1,3 dl weisser Balsamico

5 dl Wasser

35 g Salz

Kräuterölsud

Blattpetersilie

Dill

Verveine

Basilikum

Koriander

Olivenöl

Senf- und Pfefferkörner

1 Knoblauchzehe

Abrieb von einer Zitrone

Zubereitung

1. Balsamico, Wasser und Salz in flaches Gefäss geben und die Fische dazugeben. Die Filets darin 45 Minuten marinieren (dickere eine Stunde im Kräutersud lassen). Die Filets aus der Marinade nehmen und in einen tiefen Teller legen.

2. Olivenöl in eine Pfanne geben, Kräuter, ein paar Senf- und Pfefferkörner, Knoblauchzehe und die abgerieben Zitronenschale dazugeben, alles auf 70 Grad erhitzen. Auskühlen lassen.

3. Den Fisch mit dem flüssigen Öl bedecken. Mindestens 6 Stunden kühl stellen. Achtung: Da das Olivenöl im Kühlschrank eine feste

Konsistenz erhält, muss man die marinierten Fischstücke frühzeitig aus der Kälte holen, um sie mit marinierten Radieschen, Rettich und dem Kräuterdip anzurichten.

Schauenstein

Schloss Restaurant Hotel

Schlossgass 77

7414 Fürstenu

+41 81 632 10 80

www.schauenstein.ch

Kräuterdip Sauerrahm/Frischkäse & Basilikum?

<https://www.gaultmillau.ch/rezepte/saibling-escabeche-25231>