



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept April 2009

Wildkräuterporridge mit Saibling und Apfel

Von Küchenchef Robert Stolz vom Restaurant Stolz in Plön



Vorbereitung:

Kamut Weizen: Den Weizen über Nacht in Wasser einweichen und mit Meersalz ca. 1 Std. bei kleiner Flamme kochen. Abgießen.

Wildkräuter:

Blätter putzen, waschen trockenschleudern.

Apfel: Den Apfel schälen, entkernen und in 0,5 cm Würfel schneiden. Mit Limonensaft vermengen.

Brot: Das Roggenbrot in dünne Scheiben schneiden und im Ofen bei 110°C trocknen, dann in Stücke brechen.

Zubereitung:

Petersilienpüree: Die Petersilie klein schneiden und blanchieren, gut ausdrücken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides in Butter anschwitzen und mit Sahne und Brühe auffüllen. 15 min. weich kochen, salzen.

Die Mischung erkalten lassen und die kalte gekochte Petersilie dazugeben, vermengen. Im Mixer sehr fein pürieren.

Profis verwenden hier einen Paco Jet. Das Petersilienpüree kalt stellen.

Porridge: Den Rettich in 0,5cm Würfel schneiden. Den Rettich in Butter anschwitzen, salzen. Mit etwas Mineralwasser ablöschen. In 4 min. ist er gar. Die Milch und den Weizen dazugeben und aufkochen.

Die Haferflocken einstreuen und 1 min kochen. Am Herdrand 3 min quellen lassen und 60g Petersilienpüree zufügen und mit Meersalz abschmecken.

Wildkräuter: Die gewaschenen Blätter mit Rapsöl, Haselnussöl und Meersalz anmachen. Mit zerstoßenen Haselnüssen vermengen.

Saibling: Den Fisch in 12 Stücke schneiden. Mit Meersalz, Rohrzucker würzen und mit Öl bestreichen. Im Ofen bei 80°C 15 min garen.

Anrichten:

In 4 große Teller je 2 EL Porridge geben, je 3 Stücke Saibling anlegen Mit dem Wildkräutersalat und den Apfelwürfeln bestreuen. Die Roggenbrotchips hineinstecken. Sofort servieren.

Zubereitungszeit:

Zutaten (für 4 Personen):

Fisch: 400g Saiblingsfilet, Meersalz, Rohrzucker, Rapsöl

Petersilienpüree:

2 Bund glatte Petersilie,
1 Schalotte, 15g Butter, 60g Sahne,
60g Gemüsebrühe,
50g Petersilienwurzel, Meersalz

Porridge:

60g Kamut Weizen,
60g schwarzer Rettich,
20g Butter,
200g Rohmilch,
20g zarte Haferflocken,
60g Petersilienpüree, Meersalz

Wildkräutersalat:

30g gemischte Wildkräuter, z.B. Vogelmiere, Sauerampfer, Hirtentäschel, Brunnenkresse, Sauerklee, Scharbockskraut, Löwenzahn, Giersch, Veilchen, Waldmeister,
2 EL Rapsöl,
1 EL Haselnussöl,
2 EL halbierte Haselnüsse

Apfel:

50g entkernter, geschälter Apfel,
Saft ½ Limone

Roggenbrot:

40g feines Roggenbrot

Weinempfehlung:

Silvaner, Spätlese aus Franken