

Antonina Müller
Confierter Bio-Lachs mit gepickeltem Gemüse
und Süßkartoffeln

Dienstag, 23. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für das gepickelte Gemüse:

8 Babykarotten
8 Radieschen
100 g Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
etwas Salz
1 Stange Zitronengras
30 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Chilischote
150 ml Wasser
100 g Zucker
50 ml weißer Balsamico

Für den Zitronengras-Gewürzsud

3 Stangen Zitronengras
1 rote Bio-Zwiebel
30 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Limette
250 ml Fischfond (ersatzweise Wasser)
2 Sternanis
1/2 Zimtstange
1 Spritzer Sojasauce
1 Spritzer Fischsauce

Für die Süßkartoffeln

400 g Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL frischen Meerrettich

Für den Fisch

2 Stangen Zitronengras
40 g Bio-Ingwer (frisch)
1 Chilischote
280 ml Olivenöl
500 g frisches Bio-Lachsfilet (Stücke á 125 g)

Zubereitung:

Hinweis: Das gepickelte Gemüse bereits am Vortag zubereiten.

1. Für das Gemüse Babykarotten, Radieschen und Buchenpilze putzen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser das Gemüse und Pilze 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und in ein großes sauberes Glas (mit passendem Twist-off-Deckel) geben.

3. Für den Einlegefond vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann Zitronengras in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.
4. Wasser, Zucker und Balsamico in einen Topf geben. Zitronengras, Ingwer und Chili zugeben und aufkochen.
5. Das Gemüse im Glas mit dem kochenden Fond übergießen, mit dem Deckel verschließen und über Nacht durchziehen lassen.
6. Für den Zitronengras-Gewürzsud die Zitronengrasstangen andrücken und halbieren. Die Zwiebel inklusive Schale grob schneiden. Ingwer waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
7. Fischfond in einen Topf geben, Zitronengrasstücke, rote Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einen Topf geben und aufkochen. Sternanis, Zimtstange, Sojasauce und Fischsauce zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Kugelausstecher zu Kugeln ausstechen und in eine flache Auflaufform geben.
10. Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit in die Auflaufform geben. Olivenöl überträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.
11. Für den Fisch die Zitronengrasstangen anschlagen und längs halbieren. Ingwer waschen und in grobe Scheiben schneiden. Chili halbieren.
12. Das Olivenöl mit Zitronengras, Ingwer und Chili in einen Topf geben und auf 80 Grad erhitzen.
13. Fischfilets in eine flache Form legen und mit dem warmen Öl übergießen, darin 10 Minuten ziehen lassen.
14. Den Zitronengras-Gewürzsud durch ein feines Sieb passieren.
15. Zum Anrichten etwas Zitronengras-Gewürzsud auf Teller geben, Fischfilet aus dem Öl nehmen und darauf geben. Gepickeltes Gemüse und Süßkartoffeln zugeben, frischen Meerrettich über die Süßkartoffeln reiben.

Pro Portion: 525 kcal / 2190 kJ
34 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett