

Kochen

Markus Buchholz

Mittwoch, 24.10.2018

Saibling aus dem Pergament mit Parmesan-Spaghettini

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Nudelteig:

100 g Mehl
200 g Hartweizengrieß
4 Eigelb (ca. 80 g)
25 g flüssige Butter

Für den Fischfond

1 kg Fischkarkassen
50 g Stangensellerie
50 g Lauch
50 g Zwiebeln
30 g weiße Champignons
Thymian
Lorbeerblatt
Petersilie
Salz
5 Pfefferkörner
200 ml Weißwein

Für die Fischsoße

2 Schalotten
1 EL ÖL
100 ml Weißwein
500 ml Fischfond
100 g Sahne
0,5 Biozitrone Saft und deren Abrieb
1 EL Crème Fraîche
20 g Butter
Salz
Pfeffer

Für das Gemüse

0,5 Blumenkohl
1 Fenchelknolle
2 Schalotten
2 Mangold-Stiele
1 rote Paprika
1 EL Öl

Für den Saibling

1,8 kg Saibling
Salz
Pfeffer
4 Stiele Estragon
4 EL Olivenöl

Außerdem

1 EL Parmesan, gerieben
100 g Sahne





4 Backpapierbögen

Zubereitung

1. **Für den Nudelteig** Mehl, Grieß, Eigelb, flüssige Butter und 1 EL lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten und 1 Stunde ruhen lassen.
2. Mit der Maschine ausrollen und zu feinen Spaghetti schneiden.
3. **Für den Fischfond** Fischkarkassen, Stangensellerie, Lauch, Zwiebeln, weiße Champignons, Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie, Salz, Pfefferkörner, Weißwein langsam zum Kochen bringen. 30 Minuten ziehen lassen und passieren.
4. **Für die Fischsauce** die Schalotten in Würfel schneiden und in dem Öl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und dem Fischfond auffüllen. Einkochen lassen bis die Fischsoße kräftig schmeckt. Mit Salz, Pfeffer und dem Abrieb und dem Saft der Zitrone abschmecken. Vor dem Servieren Butter und Crème Fraîche einmischen.
5. **Für das Gemüse** den Blumenkohl in kleine Röschen putzen. Dann den Fenchel, die Schalotten, die Mangold-Stiele und die rote Paprika in Streifen schneiden. Nun Schalottenstreifen in 1 EL Öl anschwitzen. Das Gemüse in folgender Reihenfolge dazugeben: Zuerst Blumenkohl, dann Fenchel, Paprika und zum Schluss den Mangold. Das Gemüse nur kurz braten.
6. **Für den Saibling** den Fisch filetieren, von der Haut lösen und in 4 Portionen schneiden. Dann die Filets mit Salz & Pfeffer würzen, ein Stiel Estragon darauflegen. Nun das Gemüse in die Mitte des Backpapiers (30x40 cm) verteilen. Den Fisch auf das Gemüse legen und mit dem Olivenöl beträufeln. Dann zu wickeln und für 25 Minuten bei 200°C in den vorgeheizten Backofen geben.
7. Die Spaghettini in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und in der Sahne anschwemmen. Vor dem Servieren den Parmesan zugeben.
8. Die Pakete in der Mitte aufreißen, mit Fischsoße beträufeln und mit den Spaghettini servieren.