



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:
www.muster.com



Rezept von Johann Schmuck und Max Grandtner aus „Die Mühle – Ein Schmuckstück“ in Stainz

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Saibling, regional
- 1 Karfiol
- 300 g Bohnschoten
- 1-2 Zwiebeln
- eine kleine Schüssel Himbeeressig
- Salat nach Wahl
- etwas Butter, zum Übergießen
- Salz
- etwas Kernöl
- Zitronenzeste

Saibling

im Himbeer-Essig mit Bohnschoten,
Karfiol und Salat

Zubereitung

Salat und Kräuter nach Wahl waschen und abtropfen lassen. Karfiol in kleine Stücke schneiden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Butter übergießen und ca. 15 Minuten bei 200 °C im Ofen weich garen.

In der Zwischenzeit Bohnschoten kurz in Salzwasser überkochen, sie sollen noch bissfest sein. Währenddessen die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Bohnschoten in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten. Danach mit den Zwiebelwürfeln leicht in Butter anschwanken.

Den frischen Saibling enthäuten, in kleine Stücke schneiden und für 5 Minuten in Himbeeressig einlegen. Herausnehmen und mit etwas Salz und Zitronenzeste marinieren.

Salat mit Himbeeressig, Salz und Kernöl abschmecken und zusammen mit den Bohnschoten und dem Fisch anrichten.

Tipp

Der frische Saibling wird in diesem Rezept nicht gebraten, sondern nur „kaltgegart“. Beim Kaltgaren verändert die Säure der Marinade die Struktur des Gargutes und denaturiert es. So entsteht der gleiche Effekt wie beim Braten.

CO₂-Fußabdruck

728 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

787 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.