idowa
isar · donau · wald

Gebratenes Skrei-Filet mit Specksauce, Belugalinsen und grünem Spargel

Zutaten für vier Personen

- 600g Skrei-Filet (Winter-Kabeljau) vorzugsweise das Rückenfilet genannt „Loin“
- 8 Stangen Grüner Spargel

Für die Specksauce

- 2 Stück Schalotten
- 250g Speck hell geräuchert und gepökelt
- 150 ml Weißwein
- 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 450 ml heller Gemüse- oder Geflügelfond
- 80 ml Sahne
- 50-80g kalte Butterwürfel
- Salz, Pfeffer

Für die Belugalinsen

- 2 Stück Schalotten
- ½ Zehe Knoblauch
- 350g Belugalinsen
- Heller Geflügelfond
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Lorbeerblatt, Thymianzweig,
- Aceto Balsamico, dunkel,
- Butter

Zubereitung

Der Fisch

Den Fisch portionieren und gegebenenfalls Gräten entfernen, salzen und auf der Hautseite mit Pflanzenöl bei hoher Hitze in einer beschichteten Pfanne braten bis eine leichte Bräunung entsteht. In einer zweiten Pfanne mit schäumender Butter, einer zerdrückten Knoblauchzehe und Thymianzweige auf der Fleischseite fertig garen.
Tipp: Optimale Kerntemperatur bei Fisch ist 49°C.

Die Sauce

Die Schalotten und den Speck grob würfeln und mit Butter in einem Topf farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen und bei niedriger Temperatur um etwa die Hälfte reduzieren lassen - das sorgt für ein schönes Säurespiel in der Sauce. Nun mit dem Geflügelfond aufgießen und wieder etwas reduzieren lassen. Anschließend die Sahne und die kalten Butterwürfel in die Sauce geben und mit einem Mixstab mixen. Die Sauce durch ein Sieb abseihen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Für die Belugalinsen

Die feinen Schalotten und Knoblauchwürfel in etwas Butter glasig dünsten und die Belugalinsen dazu geben. Mit dem hellen Geflügelfond auffüllen, ein Lorbeerblatt und ein Thymianzweig dazu geben und langsam köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und der Geflügelfond fast vollkommen von den Linsen aufgenommen wurde. Nun die Kräuter entnehmen und circa 1/5 der Linsen mit einem Mixer bearbeiten bis ein feines Püree entsteht, evtl. muss etwas Flüssigkeit hinzugefügt werden. Dieses Püree wieder den Linsen zugeben und alles mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Linsen sollten nun eine sämige Konsistenz und einen leicht nussigen, würzigen Geschmack mit leichter Essignote haben.

Für den grünen Spargel

Die unteren 2/3 der Spargelstange schälen, die Enden abschneiden und alle in Salzwasser bissfest blanchieren. Den Spargel danach sofort in Eiswasser abschrecken, ansonsten verliert er seine grüne Farbe und der Garprozess wird nicht unterbrochen. Den Spargel kurz vor Verwendung wieder in etwas Butter erhitzen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Anrichten

In einen vorgewärmten tiefen Teller die Linsen geben, die Specksauce leicht schäumen und vorsichtig über die Linsen geben. Den Spargel mittig auf die Linsen platzieren und darauf das Fischfilet legen, mit der Haut nach oben.