

Saibling im Kräuterbett mit Bärlauchzwiebeln

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Personen

2 Bachsaiblinge oder Forellen
 1 kleiner Bund Petersilie und vielleicht noch ein bisschen
 frisches Fenchelgrün oder Dill
 1 Handvoll Bärlauchblätter, eventuell mit den
 Zwiebeln dran
 1 unbehandelte Zitrone
 1 Bananenschalotte
 2 Esslöffel Weißwein (mehr nicht)
 Olivenöl
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle

Der Frühling lässt sich heuer nicht lumpen. Zugegeben... ein bisschen Regen wäre nicht schlecht, damit die Knospen endlich aufspringen, aber wir wollen ja nicht undankbar sein. Der Winter war kurz und schmerzlos, die Schneestiefel sind eingepackt und die dicke Winterjacke hängt frisch gewaschen im Schrank.

Es ist Zeit! Körberl holen und auf geht's! Der Bärlauch reckt und streckt sich. Beim Öffnen der Fenster knofelt es schon, weil bei uns wächst er nämlich direkt vor dem Haus, entlang des Bachs. Deshalb ist uns der Luxus

vergönnt, nicht nur sein Blatt, sondern auch seine Zwiebel verwenden zu können und die finde ich kulinarisch wesentlich interessanter als das Grün.

Kaufen sollten Sie Bärlauchzwiebeln aus ökologischen Gründen nicht. Darauf möchte ich ausdrücklich hinweisen. Es sei denn, Sie haben einen zuverlässigen Lieferanten, der die Zwiebel aus eigener Kultur erntet. Bärlauch ist eine Wildpflanze, deren Bestand durch die unkontrollierte Rodung der Zwiebel gefährdet werden könnte. Das Rezept funktioniert alternativ auch nur mit Bärlauchblättern gut.

Lieben Gruß aus Wien von Frau Ziii

- 1 -

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Die Fische unter fließendem Wasser ordentlich putzen und anschließend mit einem Stück Küchenrolle trockentupfen. Innen und außen mit Salz einreiben und dieses gut einmassieren.



Saibling im Kräuterbett mit Bärlauchzwiebeln

- 3 -

Die Kräuter waschen und trockenschleudern. Die Bananenschalotten und die Zitrone der Länge nach halbieren und anschließend noch in Spalten schneiden.

- 4 -

Den Bauch der Fische mit ein bisschen Kräutern und einer Zitronenspalte füllen.

- 5 -

Den Boden eines Fischbräters mit Olivenöl beträufeln. Mit zwei Dritteln der Kräuter (samt Stängel und Zwiebel) den Boden der Form auskleiden. Den Fisch oben drauflegen, mit Weißwein beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dann mit den restlichen Kräutern bedecken. Schalotten und Zitronenspalten dazwischen stecken, wo Platz ist.

- 6 -

Jetzt braucht es noch einen ordentlichen Schuss Olivenöl. Die oben aufliegenden Kräuter sollten gut ölig sein, damit sie nicht verbrennen.

- 7 -

Deckel drauf und im Ofen 25-30 Minuten braten, je nach Größe der Fische. Falls Sie die Fische 'en papillote' garen, reduzieren Sie die Hitze auf 180° Grad und die Garzeit um 5 Minuten.