

# Hier und heute



## Im Pergament gegarter Saibling mit Zweierlei vom Spargel

Unser neuer Spitzenkoch Fabian Timmer aus Wuppertal überlässt in diesem Rezept dem Königsgemüse die Hauptrolle. Er sautiert weißen und grünen Spargel und serviert ihn zu Saibling mit Kräutersalat.

### Das Rezept

(von Fabian Timmer für vier Personen)

### Die Zutaten

- 2 Saiblingsfilets mit Haut à ca. 300 g, grätenfrei
- 100 g Butter
- 1 Bio-Zitrone
- 150 ml Spargelfond
- 150 ml Sahne
- 1 EL Speisestärke
- 4 große Stangen weißer Spargel
- 4 Stangen grüner Spargel
- Kräutersalat nach Geschmack (z.B. aus Dill, Kerbel, Estragon, essbare Blüten, Vogelmilch, Schafgarbe, Bronzefenchel etc.).
- 5 EL Olivenöl
- 4 Pergamentbögen DIN A3 (alternativ Backpapier), Küchengarn
- Salz, Pfeffer, Zucker

### Zubereitung

Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen

Die Saiblingsfilets halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Pergamentpapier legen, mit flüssiger Butter bepinseln und Zitronenschale frisch darüber reiben. Das Pergamentpapier einschlagen und mit dem Küchengarn verschließen. Den Fisch im Pergament auf ein Backblech setzen auf der mittleren Schiene des Backofens für ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Spargelenden abschneiden und die Stangen schälen. Danach den weißen Spargel der Länge nach halbieren und den grünen und weißen Spargel in ca. 5 cm lange schräge Stücke schneiden.

Die Spargelstücke für ca. zwei Minuten in einer Schwenkpfanne (Sauteuse) in einem Stich Butter anbraten. Dann mit etwas Spargelfond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. fünf Minuten bissfest garen. Dann den Topf von der Hitze ziehen und bis zur Verwendung stehen lassen.

In einem Topf Spargelfond und Sahne aufkochen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Die kochende Spargelfond-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren leicht damit abbinden.

Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Mit einem Stabmixer eiskalte Butterwürfel unter die Spargelsauce mixen, bis die Sauce sehr schaumig ist.

In einer kleinen Schüssel aus Olivenöl mit einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer eine leichte Vinaigrette für den Salat anrühren.

# Hier und heute



Die Saibling-Päckchen aus dem Ofen holen und das Pergament mittig öffnen.  
Die Spargelstangen auf den Fisch setzen und mit dem Spargelschaum anrichten.  
Den Kräutersalat in einer kleinen Schüssel mit wenig Vinaigrette beträufeln, durchmischen und auf den Spargel setzen.

## Tipps

- Den Saibling am besten direkt vom Fischhändler filetieren und die Gräten entfernen lassen.
- Vom grünen Spargel nur das untere holzige Stück abschneiden. Grüner Spargel muss nicht vollständig bis zum Kopf geschält werden. Es reicht aus, wenn sie etwa fünf Zentimeter vom unteren Stück schälen.