Confierte Rotbarben mit gegrilltem Spargelsalat

Zutaten für 6 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Menu: <u>18.05.2022</u>

Creation: Jan Sobhani

Zutaten für 6 Personen

- 500 Gramm weisse Spargel Spitzen nicht zu dick
- 100 ml Wu rzo l
- 200 ml Orangensaft
- 1 Schalotte, fein gewu rfelt
- 1 weisser Pfeffer
- 1 handvoll Rucola
- 1 Orangenzesten zum Garnieren

Spargelspitzen scha len, in 2 cm lange Stu cken schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Oder Spargel grillen.

Die Schalotten in Oliveno I glasig anschwitzen, mit Orangensaft ablo schen, auf 200 ml einkochen, Salzen und mit weissem Pfeffer wu rzen.

Den Spargel mit Rucola anrichten.

Das Orangen-Wu rzo I aufmixen und zusammen mit den Orangenzesten daru ber verteilen. Zum Schluss die confierten Rotbarben darauflegen.

Sauce Maltaise 0.5 L

Sauce Hollandaise 450g Orangen Zesten 10 g (Blut-)Orangensaft 200g Salz Pfeffer cayennepfefferZubereitung:

Orangenzesten blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und

Orangensaft passieren und zu sirupartiger Konsistenz einkochen.

Nach der Ha Ifte der Kochzeit die Orangenzesten beigeben. Die Reduktion leicht ausku hlen lassen und unter die holla ndische

Mit Salz, weissem Pfeffer und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Sollte die Reduktion bitter werden, kann mit etwas Zucker neutralisiert werden. Wa hrend der Saison ko nnen Blutorangen verwendet werden.

Rotbarbenfilet confiert

Fu r 6 Personen

• 12 Stu ck Rotbarbenfilets mit Haut

- 40 Gramm Meersalz
- 1 Liter Wasser
- 1 Zweig Thymian oder Rosmarin
- 300 ml Oliveno I
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Fleur de Sel

Die Rotbarben Filets in die Salzwasserlo sung legen und ca. 10 Min. marinieren.

Dann herausnehmen, trocken und tupfen und nebeneinander in eine flache Schale legen.

Oliveno I in einem Topf auf 50 ° C (Thermometer!) erhitzen).

Knoblauch halbieren und mit Chili, Thymian und Rosmarin zum O I geben.

Das sollte 30 Min. ziehen und kann dann auch fu $\,$ r andere Rezepte verwendet werden – z.B. fu $\,$ r Spargelsalat in Orangenwu $\,$ rzo I.

Das O I u ber die Rotbarben geben und bei 80 ° C fu r 15 Min im Ofen garen. Der Fisch sollte vom O I bedeckt sein. Sobald sich die Haut leicht lo sen la sst, ist er gar.

Fisch aus dem O I nehmen, auf Ku chenpapier abtropfen lassen, mit etwas Espelette wu rzen und mit Fleur de Sel bestreuen.