

Rezept von Nina Meyer

# SAIBLING-BOWL

## Zutaten für 4 Personen

- › 400 g Saiblingsfilets
- › 1 TL Pfefferkörner
- › 15 g Salz
- › 15 g Zucker
- › 1 kleiner Kopf Rotkraut
- › 1 Kopf Romanesco
- › 300 g Gerstengraupen
- › 5 mittelgroße Zweige Grünkohl
- › 1 TL gemahlener Kaffee
- › 2 EL Haselnussmus
- › 2 EL Apfelessig
- › 3 EL Wasser
- › 150 g Schmand
- › Salz
- › Pfeffer
- › Öl



## Zubereitung

- 1.** Saiblinge trockentupfen. Pfefferkörner zerstoßen und mit Salz und Zucker mischen. Fischfilets in eine Auflaufform legen. Hautseite nach unten. Die Gewürzmischung auf dem Fisch verteilen. Folie direkt auf den Fisch legen und im Kühlschrank einen Tag ziehen lassen. Fisch aus der Beize nehmen und trockentupfen. Mit einem sehr scharfen Messer dünne Scheiben schneiden. Backofen auf 180°C vorheizen. Ober-/Unterhitze.
- 2.** Das Rotkraut halbieren und den Strunk keilartig heraus schneiden. Den Kopf längs in Spalten schneiden. In einer Schüssel Salz und Öl dazugeben. Nun alles kräftig massieren. Kraut auf einem Backblech verteilen und für ca. 15 bis 20 Minuten im Ofen rösten.
- 3.** Den Romanesco waschen, in Röschen teilen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Aus dem Wasser nehmen und abschrecken.
- 4.** Gerstengraupen mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht so stark aneinanderkleben. Nun in gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen und kalt abspülen. Mit etwas Öl vermengen, wie bei Nudeln.
- 5.** Grünkohl waschen, Blätter von der dicken Mittelrippe ziehen und in mundgerechte Stücke zupfen. Öl zum Frittieren in einen sehr hohen Topf geben. VORSICHT es spritzt ganz wild! Öl auf ca. 170°C erhitzen. Jeweils eine Hand voll Grünkohl frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Frittierfett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Direkt salzen und zur Seite stellen.
- 6.** In einem tiefen Teller anrichten und mit Dressing und Schmand garnieren. Noch leckerer wird es, wenn man die Graupen für mindestens 20 Minuten mit dem Nuss-Dressing mariniert. Du kannst das Gericht auch mit einigen Erweiterungen aufpeppen: Zum Beispiel mit Schnittlauch in den Graupen, gehackten Zwiebeln im Nuss-Dressing, gehacktem Kerbel und Zitronenabrieb im Schmand oder mit gerösteten Sonnenblumen- und Kürbiskernen.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Mehr kulinarische Leckerbissen  
findet ihr unter [erlebe.bayern/rezepte](https://erlebe.bayern/rezepte)

