

MANGOLD SUPPE MIT INGWER UND SAIBLINGSFILET

MANGOLD SUPPE MIT INGWER UND SAIBLINGSFILET

Inspiziert von der Kopfsalatsuppe mit Ingwer und Bachsaibling von Cornelia Poletto, die ich im Küchenschlachtfinale kochen durfte, ist dieses Süsschen entstanden. Anstelle von Kopfsalat verwende ich Mangold - aus dem einfachen Grund, dass ich noch 2 Mangoldköpfe im Kühlschrank schlummern habe die darauf warten verarbeitet zu werden.



Zutaten für 2 Personen:

1 Bachsaiblingsfilet (150g)

1 Mangoldkopf

5cm Ingwer

1 kleine Zwiebel (oder 3 Schalotten)

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

200 ml Gemüsefond

100g Schlagsahne

4 EL Butter

1 EL Zitronenöl

Olivenöl

Salz & Pfeffer

Fleur de sel (hier Ingwer-Hibiskus)

Zubereitung:



Ich fange damit an den Mangold zu waschen und die äußeren Blätter abzutrennen. Die inneren, noch etwas festeren Blätter lege ich für die Einlage beiseite. Von den äußeren Blättern schneide ich den grünen Anteil ab, die Rispen werden entsorgt.



Die grünen Blattanteile zerplücke ich grob und blanchiere sie für 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser. Danach schrecke ich sie mit eiskaltem Wasser ab.



Der Ofen kann schonmal auf 120°C vorgeheizt werden.

Jetzt schneide ich die Zwiebel / Schalotten und eine Knoblauchzehe in Stücke und schwitze sie im Topf mit etwas Olivenöl an. Die Stücken müssen nicht zu klein sein, da die Suppe später mit dem Stabmixer püriert wird.

Sobald die Zwiebeln glasig sind gebe ich den Fond dazu und lasse alles zusammen kurz aufkochen.

In dieser Zeit halbiere ich das Saiblingsfilet und gebe es in eine kleine hitzebeständige Form. Ich reibe die Schale der Zitrone und ein Stück vom Ingwer darüber und würze den Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronenöl. Dann kommt er für ca. 10 Minuten in den Ofen.



Sobald der Fond kocht reduziere ich die Hitze (Stufe 5 von 9) und gebe das blanchierte Mangoldgrün dazu. Der restliche Ingwer wird in die Suppe gerieben, alles wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit dem Stabmixer püriert. Sobald eine schöne, gleichmäßige Konsistenz erreicht ist kommt die Butter dazu. Nochmal kurz aufmixen und die Hitze ausstellen. Den Topf aber trotzdem auf der warmen Herdplatte stehen lassen.



Jetzt werden die inneren Mangoldblätter in Streifen geschnitten und in einer kleinen Pfanne mit einem Schuss Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Ingwer angebraten. Nur kurz - sie sollten nicht zuviele Röstaromen entwickeln! (Erfahrung aus der Küchenschlacht) ☐



Während die Salatblätter schmoren wird schnell die Schlagsahne aufgeschlagen.

Die leicht geschlagene Sahne unter die Suppe mixen, die geschmorten Mangoldblätter in die Suppenteller geben. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen. Den Saibling auf den Mangoldblättern platzieren und die Suppe aufgießen.



Noch schnell etwas Fleur de Sel (z.B. Ingwer-Hibiskus) darübergeben.

Voilà - es ist angerichtet!