

# Hier und heute



## Süßsauer eingelegte Saiblingsfilets mit Wurzelgemüse

Zart gegarte Saiblingsfilets in süßsaurem Sud: Koch Fabian Timmer kombiniert die Filets mit Wurzelgemüse, Kräutern und Gewürzen. Perfekt als kalte oder lauwarme Vorspeise.

### Rezept

#### Süßsauer eingelegte Saiblingsfilets mit Wurzelgemüse

Kalte Vorspeise von Fabian Timmer für vier Personen

#### Zutaten für die Fischfilets

- 4 frische Saiblingsfilets, küchenfertig, entgrätet, enthäutet
- 1 TL Salz

#### Zutaten für das Wurzelgemüse

- 1 mittelgroße Karotte, feine Streifen (Julienne)
- ½ Knollensellerie, feine Streifen (Julienne)
- 1 Stange Lauch (nur das Weiße), feine Ringe
- 1 kleine Zwiebel, feine Streifen

#### Zutaten für den süßsauen Sud

- 250 ml Weißweinessig
- 250 ml Wasser
- 150 ml trockener Weißwein
- 80 g Zucker
- 1 TL Salz
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren, leicht angedrückt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 kleines Stück Zitronenschale (unbehandelt)

#### Zutaten zum Garnieren

- Frischer Dill oder Gartenkresse (nach Geschmack beides kombinierbar)

### Zubereitung

**Fisch vorbereiten:** Die Filets gründlich waschen, trocken tupfen und leicht salzen. In ein tiefes, hitzebeständiges Gefäß legen.

**Gemüse und Sud zubereiten:** Essig, Wasser, Weißwein, Zucker, Salz, Pfefferkörner, Wacholder, Lorbeer, Thymian und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Das Gemüse hinzufügen und **2–3 Minuten im Sud köcheln**, bis es leicht gegart, aber noch bissfest ist.

**Fisch übergießen:** Den Sud zusammen mit dem heißen Gemüse **sofort über die rohen Fischfilets gießen**, sodass diese vollständig bedeckt sind. Die Hitze des Suds gart den Fisch schonend durch.

**Durchziehen lassen oder lauwarm genießen: Optional:** Den Fisch direkt nach 5–10 Minuten Ruhezeit **lauwarm servieren** – ideal für ein sofortiges, aromatisches Vorspeisenerlebnis. Alternativ den Sud abgedeckt bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann im Kühlschrank **mindestens 12 Stunden, besser 24 Stunden** ziehen lassen, um ein besonders intensives Aroma zu erzielen.

# Hier und heute



**Servieren:** Die Forellenfilets vorsichtig aus dem Sud heben, zusammen mit dem marinierten Wurzelgemüse auf Tellern anrichten, etwas Sud darüber träufeln und mit **frischem Dill oder Kresse (oder einer Kombination aus beiden)** fein garnieren.

## Tipps für Zubereitung und Aufbewahrung

- **Nur beste Qualität verwenden:** Da der Fisch roh eingelegt wird, ist absolute Frische entscheidend – am besten fangfrische Filets vom Fischhändler des Vertrauens.
- **Sud lauwarm bis heiß, aber nicht kochend übergießen:** So gart der Fisch sanft und bleibt zart, ohne dass das Eiweiß ausflockt.
- **Geschmack variiert mit Ziehzeit:** Für eine milde, frischere Note lauwarm servieren, für ein intensives Süß-Säure-Aroma 12–24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Gut gekühlt und vollständig mit Sud bedeckt sind die Filets **2–3 Tage haltbar**.