

Confierte Rotbarben mit gegrilltem Spargelsalat

Confierte Rotbarben mit gegrilltem Spargelsalat

Zutaten für 6 Personen

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zubereitungszeit: 80 Minuten

Menu: [18.05.2022](#)

Creation: [Jan Sobhani](#)

Zutaten für 6 Personen

- 500 Gramm weisse Spargel Spitzen nicht zu dick
- 100 ml Würzöl
- 200 ml Orangensaft
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 weisser Pfeffer
- 1 handvoll Rucola
- 1 Orangenzesten zum Garnieren

Spargelspitzen schälen, in 2 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen. Oder Spargel grillen.

Die Schalotten in Olivenöl glasig anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen, auf 200 ml einkochen, Salzen und mit weissem Pfeffer würzen.

Den Spargel mit Rucola anrichten.

Das Orangen-Würzöl aufmixen und zusammen mit den Orangenzesten darüber 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 Hälfte der Kochzeit die Orangenzesten begeben. Die Reduktion leicht auskühlen lassen und unter die holländische

Mit Salz, weissem Pfeffer und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Sollte die Reduktion bitter werden, kann mit etwas Zucker neutralisiert werden. Während der Saison können Blutorangen verwendet werden.

Rotbarbenfilet confiert

Für 6 Personen

- 12 Stück Rotbarbenfilets mit Haut

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

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

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

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

Knoblauch halbieren und mit Chili, Thymian und Rosmarin zum Öl geben.

Das sollte 30 Min. ziehen und kann dann auch für andere Rezepte verwendet werden – z.B. für Spargelsalat in Orangenwürstl.

Das Öl über die Rotbarben geben und bei 80 ° C für 15 Min im Ofen garen.

Der Fisch sollte vom Öl bedeckt sein. Sobald sich die Haut leicht lösen lässt, ist er gar.

Fisch aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Espelette würzen und mit Fleur de Sel bestreuen.