



POT AU FEU MIT SAIBLING



FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN

200 g Karotten
200 g Fenchelknollen
1 kleiner Lauch
150 g braune Champignons
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ TL Kurkumapulver
300 ml kräftige, heiße Gemüsebrühe
6 Saiblingsfilets à ca. 100 g
Schalenabrieb von je einer halben ½
Bio-Zitrone und Orange
2 Stängel Estragon
6 EL Noilly Prat (französischer Wermut)
70 g Butter

AUSSERDEM

6 Bügel- oder Einmachgläser mit
Gummiring à 250 ml

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen mit der Fettpfanne auf Einschubhöhe 1 auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten, Fenchel und Lauch waschen. Karotten schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Den Strunk der Fenchelknollen ausschneiden, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen, die Knollen ebenfalls dünn hobeln. Den Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Alles abwechselnd in die Gläser schichten und fest hineindrücken. Etwas salzen und pfeffern.
2. Das Kurkumapulver in der heißen Gemüsebrühe auflösen und in die Gläser gießen. Die Saiblingsfilets jeweils in 3 Stücke schneiden, wer möchte, kann die Haut mit einem scharfen Messer entfernen. Die Saiblingsstücke mit einigen Blättchen Estragon in die Gläschen legen. Mit etwas Zitronen- und Orangenschale parfümieren. Jeweils 1 EL Noilly Prat und Butterflöckchen darübergeben. Mit wenig Kräutersalz und Pfeffer würzen.
3. Die Gläser fest verschließen und auf die vorgewärmte Fettpfanne stellen. Mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. Ca. 25 Min. im Backofen garen. Den Pot au feu direkt in den Gläschen servieren. Wer möchte, kann jetzt die Haut der Saiblingsfilets leicht abziehen.