

# Saibling blau mit Gurke

## Zutaten:

Für 2 Personen:

- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 kleine Lauchstange
- 1 kleine Zwiebel
- 1 gestrichener Esslöffel Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Thymian
- 4 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 roter Granatapfel
- 2 kleine Gärtnergurken (ersatzweise  
1/2 Salatgurke)
- 30 g Butter
- 3 Esslöffel Creme fraîche
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Teelöffel Pastis (oder ein anderer  
Anisschnaps wie Ouzo oder -Raki)
- einige Tropfen Zitronensaft
- 75 ml guter Weißweinessig
- 2 ausgenommene Saiblinge (je -250  
g)
- 1 Zweig frische Minze

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Die Möhre und die Petersilienwurzel schälen und in Scheibchen schneiden. Den Lauch von den harten grünen Blättern und dem Wurzelansatz befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Gemüse in einen ovalen Fischtopf oder in eine Reine geben, Salz, Kräuter, Gewürze sowie 2 l Wasser zufügen und alles 30 Minuten zugedeckt kochen. In der Zwischenzeit vom Granatapfel ein Stück von der ledrigen Haut abschneiden, den Apfel aufbrechen und die roten saftigen Kerne mit den Fingern herauslösen. Etwa 4 El. davon beiseite legen. Die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Die Gurken sehr fein würfeln oder in längliche Stücke schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen, Gurken unter gelegentlichem Wenden darin 3 Minuten schmoren. Die Crème fraîche mit 4 El. Wasser verrühren, unter die Gurkenstücke mischen und erhitzen. Pfanne beiseite stellen, alles mit Salz, Pfeffer, dem Pastis und Zitronensaft abschmecken. Nach der 30 minütigen Kochzeit Essig in den Sud rühren, diesen beim Sieden halten. Die Saiblinge nicht abspülen, sondern mit der Schleimhaut, die sie umgibt, in den Sud geben und darin 3-4 Minuten bei sanfter Hitze ziehen lassen. Die Hälfte der Granatapfelkerne unter das Gurkengemüse rühren, erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Fische vorsichtig aus dem Sud heben, kurz abtropfen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Gurkengemüse, nach Geschmack zusätzlich mit Gemüse aus dem Sud, anrichten. Alles mit den restlichen 2 El. der Granatapfelkerne bestreuen, mit Minzeblättchen garniert servieren. Dazu passt Reis. Als Getränk empfiehlt sich ein fruchtiger Riesling aus dem Weingebiet der Hessischen Bergstraße. Tipp: Den übrigen Granatapfel kann man auf der Zitronenpresse ausdrücken - der Saft schmeckt sehr gut. Oder die restlichen Granatapfelkerne zum Bestreuen eines Desserts verwenden.