BLOOD for FOOD

too good to waste

Saiblingsfilet auf Blut-Galette

Laura Schälchli
November 2016

Dieses Rezept spielt mit dem Geschmack des Bluts. Er harmoniert sehr gut mit der Bretonischen Crêpe aus Buchweizenmehl (Galette) und wird durch den delikaten Saibling abgerundet. Blut gehört zur Innereiengruppe eines Tiers und kann in der Fleischabteilung frisch oder gefroren gekauft oder bestellt werden. Bei der Schlachtung eines Schweins erhält man circa 2.5 Liter Blut, bei einem Rind circa 4.5 Liter .Blut eignet sich, dank seinem hohem Eiweissgehalt und seiner Zusammensetzung sehr gut zum Backen (zum Beispiel für Ei-Allergiker als Ei-Ersatz) oder Abbinden von Saucen.

Zutaten für 4 Personen

Teig
320 g Buchweizenmehl
1/2 TL Salz
65 g Blut (Schweins-, Rinds- oder anderes Tierblut)
1 L. Wasser, lauwarm
Bratbutter

Füllung
2 Stück Saiblingfilet mit Haut, Raumtemperatur
Bratbutter
50 g Sauerhalbrahm, Raumtemperatur
Fleur de Sel

Zubereitung
Für den Teig das Buchweizenmehl mit Salz, Blut und Wasser in einem Rührkessel ca. 5 Minuten aufrühren bis ein glatter Teig entsteht. Die Schüssel abgedeckt mindestens eine Stunde, besser länger, kühl stellen.
Die Saiblingfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut mit einem Messer vom Filet lösen und anschliessend auf einer Seite salzen. Die Filets für später beiseite stellen.

Eine beschichtete Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Butter beigeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Saiblinghaut anbraten bis sie knusprig wird. Danach auf einem Küchenpapier bei Raumtemperatur auskühlen und bis zum Servieren stehen lassen.

Um die Galette zu backen, eine beschichtete Bratpfanne bei tiefer Stufe erhitzen und etwas Butter darin schmelzen, mit einem Pinsel die Butter verteilen. Teig portionenweise in die Bratpfanne fliessen lassen bis eine dünne Galette entsteht. Diese auf beiden Seiten nur kurz ausbacken, da sie sonst austrocknen.

Gleichzeitig in einer unbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter schmelzen. Die Hitze reduzieren und die Saiblingsfilet sanft anbraten. Nur einmal drehen und salzen.

Zum Servieren, die Galettes mit Sauerhalbrahm, Fisch, Fischhaut und Fleur de Sel anrichten.

Tipp
Der Teig und die knusprige Saiblinghaut kann im Voraus zubereitet werden.