Saibling in der Folie

Zutaten für 4 Portionen:

4 Fisch(e) (Saiblinge, a ca. 300 g), küchenfertig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

etwas Petersilie

4 Stiele Fenchel - Kraut oder Dill, kleine Stiele

4EL Olivenöl

30 g Butter, kalt

4 Scheiben Ingwer

4 Scheiben Knoblauch

4 Scheiben Zitrone(n), unbehandelt, 1/2 cm dick

4 Lorbeerblätter

Für die Sauce: (Weinbutter)

1 EL Puderzucker

100 ml Portwein, weiß

100 ml Weißwein, trocken

100 g Butter, sehr kalt

evtl. Zitronenschale oder Orangenschale

Salz und Pfeffer

Die Saiblinge innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter und das Fenchelkraut waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Je Fisch einen Bogen Alufolie mit Olivenöl bestreichen und die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Saiblinge mittig auf die Folien legen. Ingwer, Knoblauch, Zitronenscheiben, Lorbeerblätter, Petersilienblätter und Fenchelkraut in die Bauchhöhlen verteilen. Die Alufolie über den Fischen

zusammenfalten und verschließen.

Die Saiblinge im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. Die Fische sind gar, wenn sich die Rückenflossen herausziehen lassen. Die Fische nach belieben aus der Folie nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten oder in der Folie servieren.

Dazu kann man Weißweinbutter reichen. Dafür 1 EL Puderzucker in einen Topf sieben und bei milder Hitze karamellisieren lassen. Mit 100 ml weißem Portwein und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um ein Drittel einköcheln lassen. 100 g sehr kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach bei milder Hitze unterschlagen. Nach Belieben je 1 Stückchen unbehandelte Zitronen- oder Orangenschale dazugeben, etwa 2 Minuten darin ziehen lassen und dann entfemen.

Die Weißweinbutter mit Salz und Pfeffer würzen und gleich servieren.