

Berg-Saibling & Gemeinsinn

Der mit
dem Rezept

Andreas-Züllig.ch



Berg-Saibling

Frische Fische, bezogen aus dem Tal des Lichtes. Innovation findet auch in den Bündner Tälern statt. Das zeigen Unternehmer wie die Capeders aus dem Lugnez, die Berg-Saiblinge verkaufen. Das wird im Unterland noch zu wenig bemerkt. Als Unternehmer und hotelleriesuisse-Präsident möchte ich in Bern als Nationalrat Brücken bauen. Brücken zwischen Berg und Tal, zwischen den Sozialpartnern, zu Andersdenkenden und über die Parteigrenzen hinweg. Denn Gemeinsinn ist für Graubünden und die Schweiz wichtig.

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Bergsaiblingsfilet mit Haut
von Curdin Capeder, Lugnez
- 30 ml Alpschnittlauchöl

Zutaten für die Lake

- 200 ml Wasser
- 20 g Salz
- Etwas Pfeffer
- je 5 Körner Anis und Fenchel

Zubereitung

Für die Lake: Wasser aufkochen, vom Herd nehmen. Gewürze und Salz begeben und gut durchrühren. 10 Minuten ziehen lassen, passieren und kaltstellen.

Die Stehgräten der Saiblingsfilets zupfen und den Fisch in die kalte Lake legen. Nach etwa 10 Minuten die Filets aus der Lake nehmen und trockentupfen.

Variante 1: In einen Vakuumbbeutel geben, das Alpschnittlauchöl zugeben und vakuumieren. Nun im Sousvide bei 42°C rund 15 Minuten garen. Anschliessend die Filets aus dem Beutel nehmen und servieren.

Variante 2: Das Alpschnittlauchöl in eine kalte Teflonpfanne geben, die Filets darauflegen und langsam erhitzen, ist die Haut knusprig, ist das Filet durch.

Zum Saibling eignet sich je nach Saison marinierter Fenchel, knackiger Spargel oder Randen.

Als «Der mit dem Rezept» kandidiert Andreas Züllig mit Salz und Pfeffer für den Nationalrat. Er verbindet sein Wahlversprechen und seine gesellschaftspolitische Verantwortung mit Genuss. Züllig macht Politik geniessbar.