www.terragrischuna.ch

Suchen

Meistbesucht · Erste Schritte

TERRA GRISCHUNA

SHOP · ABO · WETTBEWERB · LESERREISE · TG PREIS · TEAM · KONTAKT · 00

THEMA

IM HERZEN EUROPAS UND DOCH REICHLICH PERIFÄR

Ein Tal mit 1500 Einwohner in der Südostecke der Schweiz

ARTIKEL LESEN

GASETTA

KULINARISCHES, EIN REZEPT UND ANDERE NEUIGKEITEN

Ein Rezept aus der Surselva und weitere Graubünden-News.

ARTIKEL LESEN

MAGAZIN

DANIEL SCHMID'S «JENATSCH» NEU GESEHEN

Unbekannte Fotos der Dreharbeiten zu «Jenatsch» und mehr.

ARTIKEL LESEN

KOMPLETTES INHALTSVERZEICHNIS

↑ GEBRATENES ZANDERFILET AUF KRAUT-APFEL-SALAT MIT «SCHWINIGEM STÖCKLI» UND SENF-SAUERRAHM

USTRIA STEILA: EINE KULINARISCHE PERLE

Seit 2010 steht im kleinen surselvischen Dorf Siat die «Ustria Steila» als ebenso architektonische wie kulinarische Perle. Gebaut von Gion A. Caminada, ist das Haus aussen wie innen geprägt durch helles Holz und grosse Fenster, die einen Blick aufs Tal ermöglichen. Und am Herd sorgt Hugo Hess für eine saisonale Küche und frische Produkte, Fleisch und Käse von Bauern aus der Surselva, Wild vom Jäger, die Kräuter aus dem eigenen Garten, alles sorgfältig ausgesuchte Zutaten also.

Rezept:

Gebratenes Zanderfilet auf Kraut-Apfel-Salat mit «Schwinigem Stöckli» und Senf-Sauerrahm

Als Vorspeise für 4 Personen.

Zutaten:
4x 60–80 g Zanderfilet, vorzugsweise mit Haut, ohne Gräte
1 weisser Kabis
2 Gala-Äpfel
12 dünne Scheiben Speck, gekocht und geräucht (in der Ustria Steila servieren wir das «Schwiniga Stöckli» von der Metzgerei Fässler aus Appenzell dazu)
1 Handvoll Sprossen (nach Belieben)
Rapsöl von guter Qualität
weisser Balsamico oder Apfel-Balsamessig
Salz und Pfeffer
Fleur de sel für den Fisch
Olivenöl zum Braten
Butter
1 Becher Sauerrahm
grobkörniger Senf

Zubereitung:
Den fein gehobelten Kabis, ca. 300 g, und den geraffelten Apfel gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Rapsöl in einer Pfanne leicht erhitzen und über den Kabis-Apfel-Salat geben, den Essig zufügen. Warten, bis der Kabis zusammenfällt, nochmals abschmecken, warm stellen.
Sauerrahm mit dem grobkörnigen Senf vermischen – die Menge richtet sich ganz nach Ihrem Geschmack –, eventuell noch etwas abschmecken. Verwendet wird unser hausgemachter Senf. Bei einem ungeschälten Apfel das Kerngehäuse ausstechen und in 4 cm dicke Scheiben schneiden. Bei einem grossen Apfel die Ringe mit einem Ausstecher etwas verkleinern.
Die Apfelscheiben in Butter goldgelb braten, beiseite stellen.
Den Zander mit Fleur de sel und Pfeffer würzen, in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite in Olivenöl knusprig braten. Bei dicken Filets den Fisch noch im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad glasig garen.
Den lauwarmen Kabis-Apfel-Salat gut abtropfen und auf den Teller anrichten, mit dem Fisch und der Apfelscheibe belegen, nach Belieben mit den marinierten Sprossen dekorieren. Den Speck dazulegen und den Sauerrahm dazu servieren.

WEITERE INFOS

www.ustriasteila.ch

ABONNENT WERDEN - UND KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN

© 2016 Terra Grischuna | Somedia

www.terragrischuna.ch/zeitschrift/1-2016-innen-und-aussen-die-val-muestair/ustria-steila-eine-kulinarische-perle