

Bach-Saibling mit Salat und Sesam-Kartoffeln

Für 2 Personen

2 Bachsaiblingsfilets à 170 g, ohne Haut	500 g Kartoffel	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	2 unbehandelte Zitronen	2 TL Puderzucker
1 Knoblauchzehe	10 g Butter	3 EL Rapsöl
6 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	4 EL helle Sesamsamen
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen. Beide Paprika halbieren, von Zwischenhäuten und Kernen befreien und mit der runden Seite nach oben auf ein Backblech legen. Die Paprikahälften so lange unter den Grill stellen, bis sich schwarze Blasen auf der Haut bilden. Anschließend aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchenpapier etwa fünf Minuten abdecken. Die Kartoffel putzen, längs halbieren, in einer Schüssel mit Rapsöl sowie dem Sesam- und Sesam mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Backofentemperatur auf 220 Grad reduzieren und die Kartoffelhälften auf ein Backblech verteilen und ebenfalls in den Backofen geben. Die Paprikahälften sorgfältig häuten und in dünne Streifen schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und kleinschneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel davon mit dem Puderzucker Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit drei Esslöffeln Olivenöl zu einer Emulsion vermengen. Die Knoblauchzehe abziehen, kleinhacken, mit etwas Salz zerreiben und in die Olivenöl-Zitronen-Emulsion geben. Die Paprikastreifen sowie die Petersilie ebenfalls zugeben und mit der Emulsion vermengen Die Bachsaiblinge waschen und trocken tupfen. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Saiblinge etwa vier bis fünf Minuten braten. Anschließend salzen, pfeffern und die Fische wenden. Abschließend die Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und den Fisch nochmals etwa drei Minuten ohne direkte Hitze ziehen lassen. Den Bachsaibling mit dem Paprika-Petersilie-Salat und den Sesamkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Heike Malina-Dieter am 11. Juli 2011