

Saibling-Filet mit Kartoffel-Karotten-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Saiblingsfilet à 200 g	50 g Butter	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Gemüse:

4 festk. Kartoffeln	50 g Erbsen	5 Babykarotten
1 Frühlingslauch	150 ml Sahne	30 ml Weißwein, lieblich
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Rote-Bete-Schaum:

1 Zehe Knoblauch	300 ml Sojamilch	30 g Rote-Beete-Pulver
3 Zweige Thymian	1 Muskatnuss	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die Kartoffeln sowie die Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Beides im Salzwasser für drei Minuten kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Frühlingslauch in Ringe schneiden, dabei die weißen Stücke von den grünen trennen. Die Kartoffeln und die Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Die weißen Frühlingszwiebelwürfel ebenfalls darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit dem Weißwein ablöschen. Anschließend mit der Sahne aufgießen.

Eine Zehe Knoblauch abziehen und andrücken. In einer zweiten Pfanne den Thymian und die Knoblauchzehe ins kalte Öl legen und erhitzen. Die Sojamilch sowie Salz, Pfeffer und etwas Muskat hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend das Rote-Bete-Pulver einrühren.

Das Saiblingsfilet mit der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Butter hinzufügen, schmelzen und über den Fisch gießen. Die Erbsen und die Karotten in die Kartoffelsahnesauce geben und vorsichtig umrühren.

Die Rote-Bete-Sojamilchmischung aufschäumen.

Das Saiblingsfilet mit dem Kartoffel-Karotten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Kerbel garnieren und servieren.

Philipp Frost am 24. Juni 2015