

Bachsaibling mit Kartoffel-Gurken-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

500 g Kartoffeln, festk.	Salz	1 Zwiebel
1/2 Salatgurke	3 Stiele Dill	2 EL Butterschmalz
1 TL Senfsamen		

Für den Bachsaibling:

800 g Bachsaibling-Filets	Salz	Pfeffer
2 EL Pflanzenöl	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Zitronenthymian
1 EL Butter		

Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen.

Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken dazugeben, kurz durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.

Fischfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets in Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken flach andrücken und in die Pfanne zu dem Fisch geben.

Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls in die Pfanne geben.

Zuletzt die Butter in die Pfanne geben, die Pfanne vom Herd ziehen die Butter schmelzen und mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter über die Fischfilets träufeln.

Zum Anrichten das Kartoffel-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und servieren.

Sybille Schönberger am 07. September 2020