

Saibling-Filet mit Kartoffelsotto und Rucola

Für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, à 150 g	2 Knoblauchzehen	1 Bund Majoran
1 Bund Thymian	15 g Butter	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelsotto:

5 Kartoffeln	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Weißwein, trocken	300 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
70 g Parmesan	20 g Butter	2 Stangen Frühlingszwiebel
3 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	1 Prise gemahlener Kümmel
1 EL Sellerie-Salz	Salz	Pfeffer

Für den Rucola:

2 Bund Rucola	1 rote Zwiebel	1 große Tomate
20 g Haselnüsse	5 EL Kräuternessig	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	2 EL Honig	1 EL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelsotto Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit Knoblauch in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Kartoffeln hinzugeben und mit Wein ablöschen. Gemüsefond dazugeben, köcheln lassen und am Ende Sahne dazugeben. Muskatnuss reiben. Mit Muskatnuss, Kümmel und Selleriesalz, sowie Salz Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebel abziehen, klein schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Parmesan fein reiben und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Butter unter das Kartoffelrisotto heben.

Rucola abbrausen und trocken wedeln. Haselnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl mit Zucker karamellisieren. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Beides kurz in einer Pfanne sautieren. Eine Marinade aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und in die Pfanne dazugeben. Rucola mit warmer Tomaten-Zwiebel-Marinade vermengen und Haselnüsse darüber streuen.

Saibling waschen, trocken tupfen, von den Gräten entfernen und salzen. Knoblauch abziehen und mit Majoran und Thymian im Ganzen in Olivenöl und Butter anbraten, Fisch auf die Hautseite in die Pfanne legen und anbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Butter hinzufügen und Fisch glasig braten. Etwas Pfeffer und salzen.

Saiblingsfilet auf dem Kartoffelrisotto anrichten, den Rucola daneben geben und servieren.

Nicole Primetzhofer am 01. August 2016