

Saibling-Filet, Estragon-Sahne-Soße, Kürbis-Ofen-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 ganzer Bachsaibling Paniermehl Butter, Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zitrone 200 ml Sahne 200 ml Weißwein

4 Zweige Estragon Zucker Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Hokkaido-Kürbis 2 rote Zwiebeln 1 Orange

1 Zitrone 200 ml Olivenöl Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 Salatgurke 1 Fenchel 1 Stück Meerrettich

1 Granny Smith Apfel 1 Zitrone 200 ml Sahne

50 ml weißer Balsamico 200 ml Olivenöl Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Bachsaibling filetieren, abrausen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hautseite mit Paniermehl mehlieren und langsam in Butter ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Für die Sauce:

Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Estragon abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Bratenfond mit Weißwein lösen, Zitronenabrieb, Estragon, und Sahne dazugeben und reduzieren lassen. Abseihen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Gemüse:

Kürbis in 2-3cm breite Spalten schneiden. Rote Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Alles auf ein Backpapier auf einem Backblech legen.

Mit Orangen-/Zitronensaft, Olivenöl und Gewürzen verfeinern und im Ofen garen.

Für den Salat:

Apfel, Gurke und Fenchel waschen, trockentupfen, schälen, Apfel mit Zitronensaft beträufeln und alles in kleine Würfel schneiden. In Streifen nebeneinander anrichten. Dressing aus Meerrettich, Sahne, Olivenöl, weißem Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat träufeln. Frischen Meerrettich über das Gericht reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karl-Heinz Franzke am 12. November 2020