

Saibling-Filet mit Tomaten-Marinade und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, à 200 g	250 g mehligk. Kartoffeln	2 Tomaten
2 Zitronen	2 EL Kapern	2 Stile glatte Petersilie
2 Stile Estragon	2 EL saure Sahne	120 ml Olivenöl
Muskatnuss, Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten damit übergießen. Die Tomaten schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Den Zitronensaft mit zwei Esslöffeln des Olivenöls sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Die Kapern zusammen mit den Tomatenwürfeln unter die Marinade mischen und kurz ziehen lassen. Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin goldbraun braten. Die Kartoffel abgießen und pressen. Die übrige Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Zitronensaft zusammen mit der Sauren Sahne und dem restlichen Olivenöl zu den zerstampften Kartoffeln geben und gut verrühren. Das Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Saiblingsfilet zusammen mit dem Kartoffelpüree und der Tomatenmarinade auf einem Teller anrichten und servieren.

Martha Bühler-Tschikof am 17. September 2013