

Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangold-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Estragon-Walnuss-Pesto:

50 g Walnüsse	1 Knoblauchzehe	Meersalz
5 g Pfefferkörner	110 g frischer Estragon	60 ml Walnussöl

Für den Fisch:

4 Saiblingfilets à 120 g	1 EL Mehl	50 ml Butter
1 Knoblauchzehe	Salz	Pfeffer
600 g jungen roten Mangold	1 Bund Lauchzwiebeln	50 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

Für das Estragon-Walnuss-Pesto Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Knoblauch schälen würfeln, mit 2 Prisen Salz und Pfefferkörnern in einem Mörser fein mörsern. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragonblättchen fein hacken, zugeben und alles im Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Walnüsse hinzugeben, so untermörsern, dass noch kleine Stückchen im Pesto vorhanden bleiben.

Walnussöl nach und nach unterrühren, sodass ein leicht flüssiges Pesto entsteht. Masse. Mit Salz abschmecken.

Saiblingfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und dünn mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. 7. Ofen auf 80 Grad (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Butter und Knoblauch (in der Schale) in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und ca. 1 Minute kross und goldbraun anbraten.

Die Filets wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Filets im Backofen glasig gar ziehen lassen. Mangold putzen, waschen und in ca. 5 cm dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Die Lauchzwiebeln darin andünsten.

Mangold zugeben und kurz durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 12. Mangold mittig auf vorgewärmte Teller verteilen. Saiblingfilets seitlich anlegen, sodass die krosse Haut nach außen zeigt. Estragon-Walnusspesto überträufeln.

Rainer Klutsch am 05. Mai 2017