

Saibling auf Ofen-Gemüse

Für 4 Personen:

600 g Saiblingsfilet	Salz, Pfeffer	Butter, Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Butterschmalz	2 große gelbe Möhren
2 große rote Möhren	2 große Pastinaken	1 Gelbe Bete
1 Ringelbete	0.2 l Gemüsebrühe	20 schwarze Pfefferkörner
20 Pimentkörner	Salz, Zucker, Olivenöl	0.5 Bund Radieschen
2 Kartons Kresse		

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und in dickere Scheiben schneiden. Gelbe Bete und Ringelbete ebenfalls schälen und fein hobeln, sie haben eine längere Garzeit. Auf einem großen Backblech Olivenöl und etwas Butterschmalz verteilen und das Gemüse darauf geben. Pfeffer und Piment mörsern und darüber streuen. Das Gemüse salzen und etwas zuckern. Alles vermengen und etwa 20-25 Minuten in den Ofen schieben. Das Gemüse dabei mehrmals wenden.

Die Saiblingsfilets säubern, Gräten entfernen und salzen. Die Haut mehrmals einritzen. Sobald das Gemüse gar ist, Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite höchstens 30-40 Sekunden anbraten. Dabei den Rosmarin mit in die Pfanne legen. Die Filets wenden, dann aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Noch etwas Brühe angießen und die Filets im Ofen 3-4 Minuten fertig garen lassen.

Die Radieschen in feine Stifte hobeln und einige knackige Blätter fein hacken. Beides mit der Kresse vermengen.

Servieren:

Gemüse und etwas Sud auf Teller geben. Darauf die Filets setzen und alles großzügig mit der Radieschen-Kresse-Mischung bestreuen.

Rainer Sass am 16. Februar 2022