



Hauptspeise



Gebratenes Saiblingsfilet

mit Erbsenpüree & Meerrettich

🕒 60 min Zubereitungszeit

🔥 1.331 kcal pro Portion

... Schwer

🐟 Fisch

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

2 Saiblingsfilets mit Haut à 130 g

2 El Butterschmalz

1 Zitrone

1 Tl Mehl

3 Schalotten

200 g heller Lauch

150 g Butter

350 ml Weißwein

150 ml Creme Double

50 g Meerrettich, gerieben

150 ml Sahne

250 g grüne Erbsen, TK

2 Zweige Kerbel

2 Zweige Dill

etwas Friseesalat

1 El Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die Saiblingsfilets entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets zuerst auf der Hautseite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Fleischseite mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dann die Fischfilets wenden und nur noch 1 Minute fertig garen.
- 2 Für die Meerrettichsauce 2 Schalotten schälen und zusammen mit dem hellen Lauch in Scheiben schneiden. 50 g Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- und Lauchscheiben darin anschwitzen. Mit 300 ml Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Danach die Creme double zugeben und den geriebenen Meerrettich. Nochmals die Sauce etwas reduzieren lassen und anschließend mit dem Pürierstab feinmixen. Die Meerrettichsauce durch ein Sieb passieren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß weitere 50 g Butter einmischen, so dass die Sauce schön sämig wird.
- 3 Für das Erbsenpüree 1 Schalotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalottenscheiben in einem Topf in 50 g Butter anschwitzen, mit 50 ml Weißwein ablöschen, die Sahne zugeben und um die Hälfte

reduzieren lassen. Danach die TK-Erbsen zugeben und alles kurz aufkochen lassen. In einem Mixer die Erbsen zu einem feinen Püree mixen und mit Salz und Zucker abschmecken.

- 4 Das Erbsenpüree auf zwei Teller verteilen und das Saiblingsfilet darauf anrichten. Von Kerbel- und Dillzweigen die Spitzen abzupfen und mit etwas Friseesalat mischen. Mit etwas Zitronensaft und Olivenöl, sowie Salz und Pfeffer marinieren und den Kräutersalat auf den Saiblingsfilets anrichten. Die Meerrettichsauce angießen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	660kJ /158kcal	5.540kJ /1.331kcal
Fett	11g	92g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	52g
Kohlenhydrate	7g	43g
davon Zucker	4g	24g
Eiweiß	6g	41g
Salz	0g	3g