

Tarik Rose
Gebratener Saibling mit Meerrettichschaum
und Grünkohl

Dienstag, 17. Dezember 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, leichte Küche

Zutaten:

Für den Grünkohl und Petersilienwurzeln:

| | |
|--------|-----------------------|
| 2 | rote Zwiebeln |
| 600 g | Grünkohl |
| 6 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 2 | Petersilienwurzeln |
| 1 EL | Honig |
| 1,5 EL | Apfel-Balsam (Essig) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für den Fisch:

| | |
|-------|------------------------------------|
| 4 | Saibling-Filets mit Haut (á 180 g) |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für die Meerrettichschaumsauce:

| | |
|------------|-----------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Olivenöl |
| 80 ml | Weißwein |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | saure Sahne |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 1 Msp. | Honig |
| 30 g | frischer Meerrettich |

Zubereitung:

1. Für den Grünkohl die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
3. Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Grünkohlblätter dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.
4. Saibling-Filets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die Filets mit Salz würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 5 Minuten marinieren.
5. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.
7. Petersilienwurzel waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
8. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Wurzelpetersilie darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig rösten.

9. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Saibling-Filets darin zunächst auf der Hautseite bei mittelstarker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Fleischseite bei schwacher Hitze fertig garen. Mit Pfeffer würzen.
10. Zum Saucenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Sauce schaumig aufmixen.
11. Die Petersilienwurzelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.
12. Grünkohl mit Honig, Apfel-Balsam, Salz und Pfeffer würzen.
13. Meerrettich schälen, sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten unter die Sauce mischen.
14. Saibling und Grünkohl auf Teller anrichten, mit Petersilienwurzelwürfel bestreuen und die Sauce darum träufeln.

Pro Portion: 485 kcal/ 2030 kJ

11 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 30 g Fett