



Saibling Filet mit Pastinaken-Pommes

Zutaten (für vier Portionen):

Pastinaken-Pommes

600 g Pastinaken
20 g Speisestärke
2 EL Raffiniertes Olivenöl
Paprikapulver, edelsüß
Muskatnuss, gerieben
Zimt

Zitronen-Dill-Schaumsoße

1 Schalotte
1 EL Butter zum Braten
80 ml (alkoholfreier) Weißwein
100 ml Sahne
1 EL Senf
100 ml Fischfond
1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Butter
Thymian
Dill
Salz, Pfeffer

Saibling

4 Saibling Filets, mit Haut
30 g Mehl
Salz, Pfeffer
1 EL neutrales Öl
1 EL Butter
2 Knoblauchzehen
Thymian

Sowie

grobes Meersalz

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Pastinaken schälen und in gleich große, dicke Stifte schneiden. Eine Marinade aus Öl, Paprikapulver, Zimt, Muskat, Salz, Pfeffer und ein bisschen Speisestärke herstellen. Die Pastinakenstifte in der Mischung wenden, so dass sie von allen Seiten mit Marinade bedeckt sind. Auf einem ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 Grad rund 25 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun werden.

Für die Soße eine feingewürfelte Schalotte, frisch geriebenen Knoblauch und einen kleinen Thymianzweig in wenig Butter glasig anschwitzen. Den Ansatz mit wenig Mehl abstäuben und mit alkoholfreiem Weißwein ablöschen. Den Saft einer Zitrone und Zitronenabrieb unterrühren, dann alles einreduzieren lassen. Einen Esslöffel Senf dazugeben, mit Fischfond auffüllen und



erneut etwa um die Hälfte einreduzieren. Zum Schluss Sahne und grob gehackten Dill hinzugeben. Mit dem Pürierstab die Soße schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten.

Die Saibling Filets portionieren, beide Seiten salzen und leicht pfeffern und auf der Hautseite leicht mehlieren. In einer heißen Pfanne Butter auslassen und zum Aromatisieren Knoblauch und einen Thymianzweig hinzugeben. Die Saibling Filets auf der Hautseite krossbraten. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch eine weitere Minute in der Resthitze garziehen lassen.

Soße noch einmal aufschlagen, dann einen Spiegel davon auf den Teller geben, Saibling Filets mit der Haut nach oben auflegen. Die Pastinaken-Pommes daneben auftürmen, mit Meersalz bestreuen und mit Dillfähnchen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

516 kcal – 28 g Fett – 28 g Eiweiß – 31 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.