

Gebratene Saiblingsfilets auf Blattsalaten



Zutaten für zwei Personen:

zwei kleine Saiblingsfilets pro Person (mit Haut)

1/2 EL Olivenöl

1 kleine Ecke Butter

verschiedene Blattsalate der Saison

Tomatenachtel und Zitronenscheiben für die Garnitur

Vinaigrette:

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker

1 EL Aceto Balsamico weiß

3 EL neutrales Öl

1. Blattsalate gründlich waschen und trocken schleudern. Auf Vorspeisentellern anrichten und mit etwas Vinaigrette beträufeln.

2. Saiblingsfilets waschen und mit Küchentüchern trocknen. Sorgfältig auf Gräten untersuchen. Eventuell Grätenstränge herausschneiden, Restgräten mit Pinzette entfernen. Leicht salzen und pfeffern und mit ganz wenig Mehl bestäuben.

3. In einer beschichteten Pfanne in einem Gemisch von Butter und wenig Olivenöl auf der Hautseite kross braten. Dann die Hitze reduzieren, einen Glasdeckel auflegen und die

Filets gar ziehen lassen. Wenn sich die Filets ganz verfärbt haben, sind sie fertig.

Hinweise:

Das Foto und die Anregung stammen aus dem Restaurant Schloss Berg am Starnberger See, Oktober 2008.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Vorspeisen, Fisch, Saibling, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 15.01.2023