

Jaqueline Amirfallah
Gebratener Saibling mit Rahmsauerkraut

Mittwoch, 22. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
600 g	frisches Sauerkraut
2	Schalotten
etwas	Butterschmalz
100 ml	Traubensaft
150 g	Sahne
1	Lorbeerblatt
1 Bund	glatte Petersilie
300 ml	Milch
120 g	Butter
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
600 g	Saiblingsfilet mit Haut
1	Knoblauchzehe
2 EL	Saiblingskaviar, ersatzweise Forellenkaviar



Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln zugedeckt weich garen.
2. Währenddessen das Sauerkraut gut abspülen und abtropfen lassen.
3. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalottenringe darin anbraten.
5. Das Sauerkraut zugeben und kurz mit andünsten. Mit Traubensaft und Sahne ablöschen.
6. Das Lorbeerblatt einlegen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Milch und Petersilie in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren, bis sich die Milch grünlich färbt.
9. Petersilienmilch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g Butter, Muskat und etwas Salz einrühren.
10. Die gegarten Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Presse drücken.
11. Petersilienmilch nach und nach unterrühren, bis ein fein cremiges Püree entsteht. Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warmhalten.
12. Aus den Saiblingsfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
13. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Salz würzen, auf der Hautseite ins heiße Butterschmalz geben.
14. Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit in die Pfanne geben.
15. Filets bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht braten, bis die Haut schön kross ist.
16. Filets dann wenden, noch vorhandenes Fett aus der Pfanne abgießen.
17. Etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets darin sacht fertig braten.

18. Die Flüssigkeit vom Sauerkraut nach Belieben offen etwas einkochen. Sauerkraut mit Salz abschmecken.

19. Petersilien-Kartoffelpüree, Saiblingsfilets und Rahm-Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Saiblingskaviar darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: 765 kcal / 3200 kJ

37 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 50 g Fett