

Antonina Müller**Freitag, 9. September 2022****Saiblingsfilet mit Radicchio, Apfel und Kokospolenta Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Radicchio:

1 Radicchio
20 g frischer Ingwer
1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter
15 ml Sojasauce
1 Spritzer Wasser
etwas Pfeffer aus der Mühle
40 g Cranberrys, getrocknet

Für die Polenta:

30 g Parmesan
400 ml Kokosmilch (Dose)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
80 g Maisgrieß
1 EL Butter

Für den Fisch:

4 Saiblingsfilets mit Haut à ca. 150 g
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL Butter

Zubereitung:

1. Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.
4. Für die Polenta den Parmesan fein reiben.
5. Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen.
6. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.
7. Saiblingsfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.

8. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.
9. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.
10. Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.
11. Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.
12. Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ
31 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 40 g Fett