

Gebratenes Saiblingsfilet

Hauptspeise

Fischgerichte

ZUBEREITUNG SCHWIERIGKEIT: ZEIT: 60 MIN.

Saiblingsfilets salzen, mit Dijon Senf einstreichen. Zuerst mit Brösel, dann mit Mehl bestreuen. In einer Pfanne Öl erhitzen, den Fisch auf der Hautseite knusprig braten.

Für das Krenpüree die geschälten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, pürieren, mit Butter, Obers und Kren zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten.

Das Fischfilet auf dem Krenpüree anrichten und mit Kürbiskernöl verzieren.



ZUTATEN

4 Saiblingsfilets
(küchenfertig, entgrätet)

Mehl, Semmelbrösel

Salz, Dijon-Senf

400 g mehlige Kartoffeln

100 g Butter

Salz, Muskat, Kren

30 g Obers

Kernöl