

Saiblingsfilet mit Kartoffel-Senf-Kruste

Von XMAStotal.de

für 4 Personen

Zutaten

für das Filet

4 (je 120-150 g) Filets vom Saibling
4-6 festkochende Kartoffeln
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Butterschmalz
50 g Mehl
Pfeffer
Salz
Muskat

für die Soße

1/4 l Orangensaft
150 g Crème fraîche
1 EL frische
Thymianblätter
Saft einer halben
Zitrone
etwas Salz

für das Gemüse

500 g Brokkoli
etwas Chili- Olivenöl
alternativ: eine frische
Chilischote
Fleur de sel (edles
Meersalz)

Kochanleitung

Die Saiblingsfilets waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Kartoffeln schälen und mit einer Küchenreibe in kleine Streifen raspeln. Die Kartoffelraspel in ein Küchentuch geben, das Tuch verschließen und kräftig eindrehen, bis Flüssigkeit aus den Kartoffeln austritt. So viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken, dann die Raspel auf ein Brett oder einen Teller geben und mit Muskat würzen.

Die Filets zunächst etwas salzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl gut abklopfen und die Filets dünn mit Senf bestreichen. Die Filets in die Kartoffelraspel legen, wenden und dabei gut andrücken. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die panierten Saiblingsfilets bei mittlerer Hitze goldbraun von beiden Seiten ausbacken. Dabei möglichst mit flockigem Meersalz würzen.

Orangensaft in einen Topf geben und bei starker Hitze um die Hälfte reduzieren. Den Orangensaft etwas abkühlen lassen, dann Creme fraiche unterrühren. Thymianblätter hinzufügen und die Soße mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Brokkoli in kleine Röschen teilen und die feinen Blätter von den Stielen entfernen. Die Röschen circa anderthalb bis zwei Minuten in Salzwasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Etwas Chili- oder Olivenöl in eine Pfanne geben und den Brokkoli kurz braten. Falls kein Chiliöl vorhanden ist, eine aufgeschnittene Chilischote mit in die Pfanne geben. Zum Schluss den Brokkoli mit Meersalz bestreuen und wenden, aus der Pfanne nehmen und noch einmal mit etwas Öl würzen.