






Saiblingsfilets mit Lauch-Nuss-Sauce

 Leicht  30 min  2 Personen

Zutaten

- 2 Saiblingsfilets mit Haut à 120 g
Art.-Nr. 62300 auf www.deutscheesee.de/shop
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft
- 2 Stangen Lauch
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 4 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Kapern
- 75 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Mehl zum Wenden

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit einem Rosmarinzweig und der Hälfte des Weins in eine Schüssel geben, in die die Saiblingsfilets gerade so hineinpassen. Die Fischfilets darin ca. 15 Minuten marinieren.

Schritt 02

In der Zwischenzeit die weißen und hellgrünen Teile des Lauchs in dünne Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich abbrausen und trocken schütteln. Die dunkelgrünen Teile aufbewahren, beispielsweise für eine Vorsuppe.

Schritt 03

Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, und herausnehmen. In dieser Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Lauch mit dem Lorbeerblatt und dem zweiten Rosmarinzweig anschwitzen. Die gerösteten Nüsse und Kapern hinzufügen und kurz mitbraten. Brühe und restlichen Weißwein dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 04

Den Saibling aus der Marinade nehmen (diese aufbewahren), trocken tupfen, salzen, pfeffern und ihn in Mehl wenden. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig braten.

Schritt 05

Währenddessen das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig aus der Sauce nehmen und diese pürieren. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, einfach mit der Fischmarinade etwas verdünnen. Saibling mit der Sauce servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür