

Saiblingsfilet mit Lauch-Nuss-Soße

Zutaten für 2 Portionen:

2 Portionen Saiblingsfilets	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	150 ml trockener Weißwein
2 kleine Stangen Lauch	30 g gehackte Haselnüsse
4 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
1 EL Kapern	Salz u. Pfeffer
75 ml Gemüsebrühe	Mehl zum Wenden

Zubereitung:

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. Den Saibling darin 15 Minuten marinieren lassen.

In der Zwischenzeit schneiden Sie nur die weißen und hellgrünen Teile des Lauchs in dünne Ringe, brausen diese dann nochmal in einem Sieb gründlich ab und schütteln sie trocken. (Die dunkelgrünen Teile aufbewahren, sie lassen sich zum Beispiel für eine Suppe

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

Nehmen Sie den Saibling aus der Marinade, die sie noch aufbewahren, tupfen ihn trocken, salzen und pfeffern ihn und wenden ihn in Mehl. Das restliche Olivenöl erhitzen Sie in einer zweiten Pfanne und braten die Saiblingsfilets auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig.

Währenddessen pürieren Sie die Sauce im Mixer oder mit dem Pürierstab (vergessen Sie nicht, vorher das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig herauszunehmen). Möchten Sie die Sauce etwas flüssiger haben, geben Sie beim Pürieren noch etwas von der Fischmarinade dazu. Den Saibling mit der Sauce servieren, dazu passt Kartoffelpüree.