



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Auf der Haut gebratenes Saiblingsfilet auf Senfsaat-Sauerrahm und Kresse

ZUTATEN:

Saiblingsfilet:

4 Stück Saiblingsfilets mit Haut zu je etwa 120g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl zum Braten
1 EL Senfsaat, in etwas Wasser eingeweicht
120 g Sauerrahm
120 g Saure Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft
320 g Kartoffeln, gewürfelt
1 EL Butterschmalz
Kapuzinerkresseblätter
Brunnenkresse
Gartenkresse

Zum Garnieren:

Senfsaatsprossen
Kapuzinerkresseblüten
Kapuziner-Microcresseblätter
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Saiblingsfilets würzen und in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite heiß und knusprig anbraten, dann vom Herd nehmen und wenden. Je nachdem, wie dick die Filestücke sind, saftig gar ziehen lassen.

Die Senfsaat in Salzwasser mehrfach aufkochen, sie soll keinen harten Biss mehr haben. Den Sauerrahm mit der sauren Sahne glattrühren, würzen und abschmecken.

Die Senfkörner einrühren.

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und in heißem Butterschmalz knusprig braten. Mit etwas geschnittener Kresse vermengen.

Anrichten:

Aus dem Sauerrahm jeweils einen großen Tropfen quer über den Teller ziehen und dort hinein die Kartoffel-Kressewürfel geben. Die Saiblingsfilets mit der Hautseite



hr1-DOLCE VITA

nach oben gerichtet

„grünem Daumen“ die Kressesorten dekorativ darauf verteilen.

Mit Olivenöl garniert servieren.

daraufsetzen und mit