

Frisch gekocht
Freitag, 5. August 2016



Rezept von Andreas Wojta

Saiblingsfilet

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

4 Saiblingsfilets, 1 EL Dijon-Senf, Brösel, Mehl, 125 ml Weißwein, 2 Schalotten, 4 Champignons, 125 ml milde Rindsuppe, 250 ml Obers, 2 EL Senfkörner (3x abkochen), 3 Karotten, 1 EL Zucker, 250 ml Sodawasser, 120 g Polenta, 300 ml Milch, Salz, Pfeffer, Öl und Butter zum Braten, 1/2 Bund Dille.

Zubereitung

Die Senfkörner in gesalzenen Wasser dreimal abkochen (stets Wasser wechseln), anschließend kalt abschrecken. Die geschnittenen Schalotten mit den Champignons in etwas Öl und Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Einkochen lassen, mit Rindsuppe aufgießen, wieder stark reduzieren und durch ein Sieb passieren.

Mit Obers aufgießen, Senfkörner hinzugeben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geschnittener Dille abschmecken. Die Karotten schälen, gleichmäßig schneiden und in Butter anschwitzen. Zucker beifügen, nach und nach mit Sodawasser aufgießen und bissfest garen. Für die Polenta die Milch aufkochen, Polentagrieß einrieseln lassen und ca. 10 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite mit Senf bestreichen sowie mit Brösel und Mehl bestreuen. In etwas Öl und Butter auf der Hautseite knusprig braten, kurz Wenden und rasten lassen.

Die knusprigen Saiblingsfilets mit Senfsauce, Karotten und Polenta anrichten.