



Saibling mit Sardellen und Kapern

Zutaten 4 Personen:

8 Stk. Saiblingsfilet
6 Stk. Junglauch
300 g Kirschparadeiser
Olivenöl
½ TL gehackte Kapern
1 Stk. geschnittenes Sardellenfilet
150 ml Fischfond
100 ml Obers

Zitronenmarinade

Saft von 1 Zitrone mit 4 Thymianzweigen und etwa einen EL Olivenöl gut verrühren.

Zubereitung:

Fischsauce

Fischfond mit etwa 100 ml Obers verfeinern, aufkochen und eventuell mit etwas Speisestärke leicht binden. Im Bratenrückstand geschnittenen Junglauch anschwitzen, mit der Fischsauce aufgießen, Kirschparadeiser, Sardellen und Kapern dazugeben und kurz köcheln lassen.

Zubereitung vom Fisch

Saiblingsfilet mit der Zitronenmarinade einpinseln, salzen und pfeffern, danach in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite etwa drei Minuten braten, auf der anderen Seite nur kurz braten, danach warm stellen.

Den Saibling servieren wir mit gebratenen Erdäpfelstücken und frischem Salat.

Viel Freude beim Nachkochen!