

Aufgetischt

Donnerstag, 26. Oktober 2017



Filet vom Saibling auf Rote Rüben Püree mit Butter-Karotten

Zutaten für 4 Personen:

1 fangfrisches Saiblingsfilet ca. 300-400g
4 Rote Rüben / gekocht oder roh
3 größere Karotten (für Saft) oder 100-200 ml Karottensaft
4 kleine Karotten
100g Butter
Butter zum Braten
100ml Wasser
Salz, Pfeffer
etwas Olivenöl
etwas frischer Kren
Dill und Zitronenverbene zum Garnieren

Zubereitung:

Rote Rüben (falls roh, im Wasser mit Kümmel- Essig und Salz kochen, schälen) mit etwas Olivenöl zu einem Püree mixen- mit Salz und Pfeffer abschmecken, größere Karotten entsaften, kleinere Karotten im Karottensaft mit Wasser und Butter kochen - mit Salz und Pfeffer abschmecken, Saiblingsfilets entgräten - portionieren und in Butter auf der Hautseite braten. Anrichten und mit geriebenem, leicht gesalzenem Kren und frischen Kräutern garnieren.