

Saibling-Filet mit Rahm-Spitzkohl und Pastasotto

Für 2 Personen

2 Saiblingfilets a 150 g	150 g Reisnudeln	50 g Parmesan
2 Strauchtomaten	1 Spitzkohl, klein	1 Zwiebel
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Knoblauch
1 Lorbeerblatt	1 Muskatnuss	200 ml Geflügelfond
150 ml Gemüsefond	50 g Butter	100 ml Sahne
175 ml Weißwein	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spitzkohl längs aufschneiden, den Strunk entnehmen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und die Reisnudeln darin anschwitzen. Anschließend mit dem restlichen Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und den Geflügelfond nach und nach dazu geben. Abschließend die Butter unter die Nudeln rühren, den Parmesan hinzufügen, etwas Muskat reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Ganze im Ofen Warmstellen. Die Saiblingfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingfilets auf der Hautseite darin vorsichtig braten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit in die Pfanne geben. Den Rosmarinzweig ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Filets wenden. Die Tomaten vom Strunk befreien, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann mit der Sahne unter den Spitzkohl geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Saiblingfilet, den Rahmspitzkohl sowie das Pastasotto auf Tellern anrichten und servieren.

Sebastian Fröbrich am 25. November 2009