

# Rotbarben-Filet mit Rote-Bete-Püree und Wildkräuter-Salat

## Für 2 Personen

4 kleine Rotbarbenfilets, a 100 g	6 Sardellenfilets, in Öl	3 Sch dickes Schwarzbrot
200 g gem. Wildkräutersalat	100 g essbare Blüten	6 gekochte Rote Bete
70 g Butter	3 EL Kapern	1 Muskatnuss
100 ml Apfelsaft	100 ml Aceto Balsamico	1 EL Dijon-Senf
200 ml Olivenöl	1 EL Pistazienöl	Pflanzenöl
Zucker	Meersalz	Salz
weißer Pfeffer	Pfeffer, schwarz	

Die Rotbarbenfilets waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Filets anbraten und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und braun werden lassen. Die Rote-Bete würfeln und in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen lassen. Anschließend mit der gebräunten Butter, weißem Pfeffer, Salz, Muskatabrieb und dem Pistazienöl pürieren. Für das Salatdressing den Essig, den Apfelsaft und den Senf mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach und nach circa 200 Milliliter Olivenöl dazugeben. Die Sardellen und die Kapern klein würfeln, sowie das Schwarzbrot in Würfel schneiden. Alles in einer mit Öl erhitzten Pfanne braten. Den Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing vermengen und die Sardellen-, Kapern- und Brotwürfel drüberstreuen. Die Rotbarenfilets mit dem Rote-Bete Püree und dem Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing garnieren.

Stella Igl am 30. November 2010