

Saibling-Filet mit Weißwein-Soße, Saltimbocca-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets ohne Haut, á 100 g 1 EL Butter Olivenöl

Für die Weißweinsauce:

30 ml trockener Weißwein 50 ml Fischfond 1 Zehe Knoblauch

1 Zwiebel 1 EL Butter 1TL Zucker

1 TL Speisestärke Rapsöl

Für die Saltimbocca-Kartoffeln:

3 kleine festk. Kartoffeln 3 Scheiben Schinkenspeck 3 Salbeiblätter

Für das Ofengemüse:

100 g braune Champignons 2 Karotten 1 Zucchini

1 Aubergine 1 Schalotte 1 rote Zwiebel

1 Stange Lauch 3 Zehen Knoblauch 2 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian 20 g Butter 3 EL Olivenöl

Chiliflocken Salz Pfeffer

Für die Creme:

200 g Schmand 100 g Mayonnaise 1 Zitrone

2 EL Milch

Backofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Für die Saltimbocca-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, gar kochen und anschließend abgießen. Dann die Kartoffeln mit einem Salbeiblatt belegen und jeweils einer Scheibe Schinkenspeck umwickeln. Die umwickelten Kartoffeln unter Wenden in wenig heißem Öl ringsherum braten bis sie leicht gebräunt sind.

Aubergine in Scheiben schneiden. Champignons putzen, Karotten schälen, Zucchini waschen und das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kasserolle mit Olivenöl einfetten und das Gemüse darin verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl bedecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Rosmarin- und Thymianzweige auf das Gemüse verteilen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zehen andrücken und Zwiebel in Streifen schneiden, anschließend beides zum Gemüse geben. In den Ofen für etwa 20 Min. schieben. Rosmarin, Thymian und Knoblauchzehen zum Schluss entfernen und Gemüse im Ofen warm halten.

Saiblingsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter auf beiden Seiten anbraten. Für die Weißweinsauce Zwiebel abziehen und klein hacken. Genauso Knoblauch abziehen, ausdrücken und mit Zwiebeln in einer neuen Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Weißwein hineingeben, reduzieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Fischfond hinzugeben und mit Chili abschmecken. Mit etwas Speisestärke andicken und zum Schluss etwas Butter in die Sauce einrühren.

Für die Creme Schmand und Mayonnaise vermischen. Den Saft einer Zitrone auspressen, etwas Milch und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen holen und gut durchmischen.

Das Saiblingsfilet mit Weißweinsauce auf Tellern anrichten, die Saltimbocca-Kartoffeln mit dem Ofengemüse daneben geben und die Creme in einem separaten Schälchen dazu servieren.

Lothar Kämmer am 17. Mai 2016