

# Saibling, Kartoffel-Stampf, Spargel, Kräuter-Soße

**Für zwei Personen**

**Für den Saibling:**

2 große Saiblingsfilets	3 Zweige Thymian	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	rosa Pfeffer	grobes Meersalz

**Für den Kartoffelstampf:**

500 g Kartoffeln	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
5 getr. Öl-Tomaten	25 g Pinienkerne	30 g Parmesan
100 g Butter	100 ml Milch	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Zweige Petersilie	1 Zweig Oregano
Salz	bunter Pfeffer	

**Für den Spargel:**

500 g grüner Spargel	250 g Cherry-Tomaten	1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Balsamico-Essig	2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Sauce:**

1 Zitrone	1 kleine Schalotte	1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig, flüssig	100 ml Weißwein	75 g Frischkäse
1 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Chiliflocken	Zitronenpfeffer
Salz	Pfeffer	

**Für den Saibling:**

Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Saibling waschen, trockentupfen und portionieren. Fischhaut leicht einschneiden, mit Salz, rosa Pfeffer und etwas Thymian einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten lassen, bis Haut knusprig ist. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch vorsichtig wenden und Butter und restlichen Thymian dazu geben. Kurz ziehen lassen und Fisch mit Butter übergießen.

**Für den Kartoffelstampf:**

Kartoffeln waschen, schälen, sehr klein schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Butter dazugeben und schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen und Milch hinzufügen. Getrocknete Tomaten fein schneiden. Basilikum, Oregano und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomatenstücke und Kräuter in die Milch geben.

Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Milch-Kräutermischung hinzugeben und unterrühren. Parmesan darüber reiben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne beim Anrichten über den Stampf streuen.

**Für den Spargel:**

Spargel an den holzigen Enden abschneiden und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3. Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zum Spargel geben, mit einem Schluck Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten waschen, trockentupfen und mit einer Prise Zucker in die Spargelpfanne geben. Kurz einkochen lassen und abschmecken..

**Für die Zitronen-Kräutersauce:**

Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. In Butter andünsten. Mit Honig karamellisieren, Senf hinzufügen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, Zitrone anschließend halbieren und auspressen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Saft der halben Zitrone und Abrieb in die Sauce geben. Hitze reduzieren, Kräuter und Frischkäse hinzufügen und mit Chili, Zitronen-Pfeffer, Salz Zitronensaft und Zucker abschmecken. Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Eileen Victoria Hartstock am 02. Juli 2018