

Saibling-Filet mit Walnuss-Creme, Birnen-Chutney, Salat

Für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à ca. 200 g	1 Karotte	250 g Walnüsse
100 ml Crème-fraîche	1 Zitrone	100 ml Walnussöl
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

1 Wildkräutermix	50 g frische Kresse	100 ml Walnussöl
20 ml mildes Rotweinessig	1 EL Akaziensirup	Salz, Pfeffer

Für das Birnen-Chutney:

1 große feste Birne	2 rote Thaichilischoten	1 EL Akaziensirup
1 EL weißer Balsamico	1 Kst. Kresse	

Für die Garnitur:

50 g Walnusskerne	1 Bund wilder Schnittlauch
-------------------	----------------------------

Für das Saiblingsfilet:

Die Filets auf niedriger Temperatur langsam auf der Hautseite in der Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Leicht salzen und pfeffern.

In einer kleinen Pfanne die Walnusskerne rösten. In der Moulinette Walnusskerne mit etwas Walnussöl zu einem Brei mixen. Karotte schälen und kleinraspeln. In der Walnusspfanne mit etwas Walnussöl leicht anbraten. Zu dem Walnussmix geben und mit Crème fraîche abschmecken. Zitrone waschen, trocken tupfen und Abrieb zur Creme geben.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter und Kresse waschen und sanft trocknen. Aus dem Walnussöl, Rotweinessig, Akaziensirup, Salz und Pfeffer eine leichte Vinaigrette anrühren. Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing beträufeln und sanft durchmischen.

Für das Birnen-Chutney:

Birne waschen, trockentupfen und grob reiben. Chilischoten in kleine Ringe schneiden. Mit etwas Wasser, dem Sirup und dem Essig aufkochen und stehen lassen. Vor dem Anrichten mit etwas Kresse verfeinern.

Für die Garnitur:

Walnusskerne kleinhacken und in einer Pfanne rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Walnusscreme mit einem Esslöffel auf den Tellerboden streichen.

Saiblingsfilet darauf legen und die Walnusskerne darüber streuen. In einer kleinen Schale das Birnen-Chutney dazustellen. Daneben die marinierten Wildkräuter geben und mit dem Schnittlauch garnieren. Bei Bedarf etwas Walnussöl drüber träufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mike Weber am 29. Januar 2019