

Saibling-Nocken mit Mangold, Petersilien-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für die Saiblings-Nocken:

250 g Saiblingsfilet	40 g Kapern in Salzlake	1 Zitrone
1 Ei	60 ml Milch	60 ml Sahne
30 g Semmelbrösel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Mangold:

400 g bunter Mangold	40 g getrock. Öl-Tomaten	1 rote Zwiebel
150 ml Sahne	100 ml Gemüfefond	Salz, Pfeffer

Für die Petersilienkartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	1 EL Butter	4 Zw. glatte Petersilie
1 EL Kümmelsamen	Salz	

Für die Saiblings-Nocken:

Das Saiblingsfilet von Gräten befreien, waschen, trockentupfen und fein würfeln. Semmelbrösel in der Milch für ca. 5 Minuten einweichen, dann ausdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Ei trennen, dabei das Eiweiß auffangen. Fisch mit Kapern, Sahne, Semmelbröseln und Eiweiß in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Fischmasse mit Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Nocken aus der Masse stechen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Beim Kauf von Saibling sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für den Mangold:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Tomaten ein wenig abtropfen lassen und in Streifen schneiden Mangold putzen, waschen und trockentupfen. Mangoldstiele von den Blättern trennen und in schmale Streifen schneiden. Blätter in etwas breitere Streifen schneiden.

Tomaten und Zwiebel in etwas Öl der Tomaten andünsten, Mangoldstiele sowie Fond dazugeben und zugedeckt 4 Minuten garen. Dann Sahne angießen, aufkochen lassen und schließlich die Mangoldblätter zugeben und durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. In Salzwasser mit Kümmelsamen weichkochen, danach das Wasser abgießen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Petersilie und Butter unter die fertigen Kartoffeln mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 02. September 2020