

Saibling-Filet mit Estragon-Soße, Linsen-Kürbis-Gemüse

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

100 g Berglinsen	200 g Hokkaido Kürbis	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ Stangensellerie	1 Schalotte	1 Orange
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Butter	1 TL Piment d'Espelette
Salz	Pfeffer	

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets à 150 g	Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Estragonsauce:

7 Zweige Estragon	1 Schalotte	50 ml Riesling
100 ml Geflügelfond	150 ml Schlagsahne	1 TL Dijonsenf
1 TL Butter	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

2 festk. Kartoffeln	1 EL Butter	Öl
Muskatnuss	Salz	

Für das Gemüse:

Die Linsen in reichlich Wasser in ca. 20 Minuten bissfest kochen.

Schalotte, Karotte und Kürbis schälen und würfeln. Sellerie putzen und ebenfalls würfeln. Eine Pfanne mit Butter erhitzen. Schalotte darin anschwitzen, Karotte, Sellerie und Kürbis dazugeben und bissfest garen.

Orangenschale abreiben und die eine Hälfte filetieren, die andere Hälfte auspressen.

Mit dem Saft einer halben Orange das Gemüse ablöschen und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen. Mit den gekochten Linsen vermengen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Für das Saiblingsfilet:

Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Saiblingsfilets hineingeben und auf der Hautseite braten. Erst kurz vor Garende den Fisch wenden.

Für die Estragonsauce:

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte abziehen, würfeln und in Butter glasig andünsten. Mit Riesling ablöschen und zur Hälfte einkochen.

Geflügelfond und Schlagsahne zugießen. 4 Zweige Estragon dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Estragon wieder entfernen. Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Vom übrigen Estragon die Blättchen abzupfen und in die Sauce geben.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen (Stroh) schneiden und in eine Schüssel geben. Butter in einer Pfanne schmelzen. Salz, Muskat und geschmolzene Butter zu den Kartoffeln geben und verrühren.

Kartoffelstreifen mit einer Pinzette aufrollen und in Öl frittieren.

Cornelia Eberwein am 26. September 2022