

Saibling in der Kartoffel-Kruste mit Emmer-Reis

Für 4 Personen

Für den Saibling:

600 g festk. Kartoffeln	Salz, weißer Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
4 Bachsaiblingsfilets (á 150 g)	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
2 EL geschnittene Blattpetersilie		

Für den Emmerreis:

1 kleine weiße Zwiebel	100 g Emmerreis	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsefond	30 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl	1 EL Butter	

Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gut ausdrücken, sie müssen trocken sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln dünn einstreuen und eine dünne Platte in Form des Fischfilets formen und braten. Für jedes Filet zwei Stück. Die Kartoffelstreifen nur von einer Seite goldbraun braten und auf ein Küchenkrepp geben. Auskühlen lassen.

Für den Emmerreis die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Emmerreis und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und langsam ca. 16 Minuten gar kochen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie auf die Kartoffelstreifen streuen.

Von der Zitrone den Saft auspressen, die Saiblingfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Filets auf die Kartoffelrösti geben mit einem weiteren bedecken und fest an drücken. Die Saiblingfilets auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 5 Minuten knusprig garen. Der Fisch muss glasig sein.

Bergkäse reiben und unter das Getreide einrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Zum Schluss 1 EL Butterflocken unterrühren.

Den Emmerreis in die Mitte des Tellers geben. Den Saibling auf setzen. Dazu passt Steckerübenkompott.

Jörg Sackmann am 27. September 2016