

See-Saibling mit aromatisierter Butter und Pak Choi

Für 4 Personen

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne	1/2 Bund Brunnenkresse	20 ml Olivenöl
30 ml Traubenkernöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Gemüse:

1 EL Senfkörner	4 kleine Pak Choi	1 kleine Zwiebel
1 EL Butter	20 ml Weißwein	40 ml trockener Wermut
200 g Sahne	Salz	weißer Pfeffer

Für den Fisch:

2 Tomaten	20 g Butter	150 g Kartoffeln
Salz	600 g Seesaiblingfilets	weißer Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	2 EL Kapern (Glas)	

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einem Mixer Brunnenkresseblätter, Pinienkerne, Olivenöl, Traubenkernöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen Pesto mixen.

Für das Gemüse die Senfkörner in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.

Pak Choi putzen, waschen, abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Sahne zugeben und diese um 2/3 einkochen lassen.

Für den Fisch die Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in 5 mm feine Würfel schneiden.

Die Butter in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, damit enthaltene Flüssigkeit verdampfen kann.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm feine Würfel schneiden.

Die Kartoffelwürfel in der geschmolzenen Butter goldbraun braten.

Dafür die Temperatur wieder etwas erhöhen.

Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Dann die Bratbutter durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren.

Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne etwas der passierten Bratbutter erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite langsam kross anbraten, dann wenden und nur ganz kurz auf der Fleischseite anbraten.

Unter die restliche Bratbutter die Tomatenstücke und Kapern geben.

Vorbereiteten Pak Choi und die Senfkörner zum Sahnensaucenansatz geben, darin kurz warm schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pak Choi in der Tellermitte anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Tomaten Kapern-Butter beträufeln, die Kartoffelwürfel darüber streuen. Das Pesto darum träufeln und alles servieren.

Jörg Sackmann am 30. März 2021