

Saibling-Filet mit Radicchio, Apfel und Kokos-Polenta

Für 4 Personen

Für den Radicchio:

1 Radicchio	20 g frischer Ingwer	1 Apfel (z.B. Boskop)
1 TL Butter	15 ml Sojasauce	1 Spritzer Wasser
Pfeffer	40 g Cranberrys, getrocknet	

Für die Polenta:

30 g Parmesan	400 ml Kokosmilch (Dose)	Salz
Pfeffer	Muskat	80 g Maisgrieß
1 EL Butter		

Für den Fisch:

4 Saiblingfiletst à 150 g	Salz	2 EL Pflanzenöl
1 TL Butter		

Den Radicchio putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken.

Apfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Für die Polenta den Parmesan fein reiben.

Kokosmilch in einen Topf geben, mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen und aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß in die kochende Milch einrieseln lassen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf von der Herdplatte nehmen. Parmesan und Butter unterrühren.

Saiblingfilets trocken tupfen und mit Salz würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, Ingwer und Apfelwürfel darin anschwitzen.

Dann Radicchio-Streifen, Sojasauce und 1 Spritzer Wasser zugeben und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen und zuletzt die Cranberrys untermischen.

Butter in die Fischpfanne geben, die Fischfilets wenden und noch ca. 30 Sekunden auf der Fleischseite braten.

Fischfilets, Polenta und Radicchio-Apfel-Gemüse anrichten.

Antonina Müller am 09. September 2022