

# Saibling-Filet, Erbsen-Püree und Erbsensprossen-Salat

## Für zwei Personen

400 g Saiblingsfilet, mit Haut	200 g mehligk. Kartoffeln	280 g grüne Erbsen, TK
80 g Zuckerschoten	30 g Erbsensprossen	1 Schalotte
30 g Butter	3 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup
80 ml Milch	50 ml Geflügelfond	1-2 TL Balsamico bianco
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. Anschließend die gekochten Kartoffeln durch eine Presse in einen großen Topf drücken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotte und 200 Gramm Erbsen darin anschwitzen. Anschließend den Geflügelfond angießen und die Erbsen zugedeckt fünf Minuten garen. Danach die Erbsen fein pürieren. Die Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Anschließend die heiße Milch und das Erbsenpüree zu den Kartoffeln geben und alles vermengen. Die Zuckerschoten putzen und zusammen mit den restlichen Erbsen zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel Olivenöl, den Balsamico und den Ahornsirup verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und über die Erbsen und die Zuckerschoten geben. Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und halbieren. Anschließend den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Olivenöl auf der Hautseite etwa vier Minuten in einer Pfanne anbraten. Danach wenden und eine weitere Minuten braten. Das Saiblingsfilet auf dem Erbsenpüree und dem Erbsensprossensalat auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. März 2014