

Saibling auf Polenta-Rosmarin-Soße mit Brokkoli

Für 2 Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, à 250 g mildes Olivenöl mildes Chilusalz

Für die Polentasauce:

20 g Instant-Polenta 1 Zitrone 2 EL Butter
50 g Sahne 80 ml Milch 125 ml Gemüfefond
1 Zweig Rosmarin Muskatnuss mildes Chilusalz
Salz

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli 75 g Cocktailtomaten 1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer 1 kleine rote Chilischote 1 EL Butter
5 EL Gemüfefond Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel 1 Zweig Dill

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Saiblingsfilets in 6 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten saftig durch garen. Mit etwas Chilusalz bestreuen und nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln. Für die Polentasauce den Fond mit Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Instant-Polenta einrieseln lassen und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Zitrone waschen, abtrocknen und einen großen Streifen Schale abschneiden. Die Sauce vom Herd nehmen, Rosmarinzweig und Zitronenschale einlegen und 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen.

Braune Butter herstellen. Dafür Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und unter leichtem Rühren solange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Wenn die komplette Butter flüssig ist, diese durch ein Küchenpapier in eine kleine Schüssel gießen. 2 EL dieser braunen Butter unter die Polenta rühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen oder etwas Brühe hinzufügen.

Etwa 150 g Brokkoliröschen aus dem Brokkoli heraus lösen. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten leicht bissfest garkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Knoblauch andrücken. Den Fond mit Knoblauch, Ingwer und Chilischote erhitzen. Die Brokkoliröschen darin kurz erhitzen, die Cocktailtomaten hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen. Zum Schluss die Butter unterrühren.

Die Sauce auf warme Teller träufeln, die Brokkoliröschen dekorativ darauf anrichten und die Saiblingsfilet-Stücke dazwischen setzen. Mit Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016