

Saibling-Filets auf Paprika-Nudeln mit Basilikum-Polenta

Für 4 Personen

30 g Butter	100 g Polenta	500 ml Gemüsefond
6 Stiele Basilikum	50 ml Rapsöl	30 g Parmesan
2 Schoten Paprika, rot	2 Schoten Paprika, grün	2 Schoten Paprika, gelb
2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Zitronenthymian
4 Saiblingsfilets	50 ml Olivenöl	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	50 ml Schlagsahne	Chili
Salz	Pfeffer, schwarz	

20 Gramm Butter in einem Topf schmelzen, die Polenta zugeben und darin anrösten. Den Gemüsefond hinzufügen,iterrühren und auf niedrigster Stufe zehn Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Basilikumblätter von vier Stielen zupfen und mit dem Rapsöl in einer Küchenmaschine fein pürieren und zusammen mit dem zuvor geriebenen Parmesan zuletzt unter die Polenta rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und schälen sowie in dünne Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe sowie die Schalotten abziehen und klein würfeln. Beides zusammen mit den Paprikastreifen in einer Pfanne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zitronenthymian klein hacken und unter das Paprikagemüse mischen. Die Saiblingsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Den Thymian, Rosmarin und den restlichen Knoblauch zugeben, mit der übrigen Butter glasieren und bei milder Hitze fertig garen. Die Sahne schlagen und die Polenta kurz vor dem Servieren mit der Sahne verfeinern und auf Tellern anrichten. Die Paprikanudeln und jeweils ein Saiblingsfilet darauf legen und servieren. Das Ganze mit den restlichen Basilikumblättern garniert servieren.

Johann Lafer am 20. August 2011