

Saibling-Filet, Kräuter-Champignons und Bratkartoffeln

Für vier Portionen

4 Saiblingsfilets	2 EL Honigsenf	4 Stiele Thymian
8 Scheiben Frühstücksspeck	Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl
600 g Pellkartoffeln	1 Zwiebel	100 g Speck, gewürfelt
3 EL Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver rosenscharf	500 g Steinchampignons
40 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne	1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie
3 Stiele Salbei	2-3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Die Saiblingsfilets halbieren, auf der Hautseite mit Senf bestreichen, Thymianzeige darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fischstücke mit der bestrichenen Seite aufeinander legen und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig braten. Speck und Zwiebelwürfel zufügen und unter Wenden goldbraun braten. Die Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Die Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne in der Butter goldbraun anbraten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockentupfen und hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit zu den Champignons geben und anschwitzen. Die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterschwenken.

Zwei bis drei Minuten kochen lassen. Zum Anrichten die Bratkartoffeln mit den Champignons auf Tellern verteilen. Je ein Fischfilet darauf legen und mit Petersilie garnieren.

Horst Lichter am 28. November 2015