

Saibling aus dem Backofen

1 Saibling 1/4 Bund Thymian 3-4 Zweige Blattpetersilie
100 g Butter 1 Zitrone Meersalz

Den Fisch schuppen, die Kiemen entfernen, waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, von innen und außen salzen.

Dreiviertel der Kräuter mit der Hand zusammendrücken und den Bauchraum des Saiblings damit füllen. Die restlichen Kräuter fein schneiden.

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd flüssig werden lassen.

Alufolie auf der Arbeitsfläche ausrollen, mittig mit etwas flüssiger Butter einpinseln, den Fisch darauflegen und nochmals mit etwas flüssiger Butter bepinseln. Den Fisch zweimal mit der Alufolie einwickeln und die Enden der Folie verschließen. Die restliche Butter im Topf beiseite stellen.

Bei 140°C Umluft auf einem Backblech in der mittleren Schiene des Backofens etwa 25 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn man die Rückenflosse vorsichtig herausziehen kann.

Den gegarten Fisch aus dem Backofen nehmen, noch kurz einen Moment in der Folie ruhen lassen, auspacken, mit Messer und Gabel vorsichtig die Haut abziehen und die Filets von den Gräten lösen.

Die restliche Butter im Topf zurück auf den Herd geben und unter ständigem Rühren aufschäumen lassen, bis die Butter anfängt leicht nussig zu werden. Dann die fein geschnittenen Kräuter zugeben, die Butter vom Herd nehmen und die Fischfilets damit übergießen.

Zuletzt mit einer Prise Meersalz und einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln und zum Beispiel mit geröstetem Holzofenbrot servieren.

Alexander Herrmann am 12. März 2022