

Saibling-Filet mit Avocado-Creme

Für zwei Portionen

2 Saiblingsfilets	2 Avocados	2 EL Sahnemeerrettich
2 EL Mandeln, gehobelt	1 Zitrone	1-2 EL Pflanzenöl
2 EL Butter	Mehl, Salz, Pfeffer	

Die Saiblingsfilets je nach Größe dritteln, bzw. vierteln, die Haut leicht mehlieren und mit der Hautseite nach unten in eine mit wenig Pflanzenöl gefettete, kalte Pfanne legen. Jetzt den Herd auf drei Viertel der Herdleistung einschalten und den Fisch langsam knusprig auf der Haut braten. Es empfiehlt sich dabei den Fisch zwischendurch leicht anzudrücken (z.B. mit einer Winkelpalette), damit die Haut gleichmäßig knusprig werden kann. Wenn die Hautseite knusprig gebraten, die Fleischseite aber noch roh ist, den Fisch aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben auf einen Teller legen. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch (z.B. mit Hilfe eines Glases) aus der Schale heben und zusammen mit einer Prise Salz und dem Sahnemeerrettich in einem Zerkleinerer zu einer Crème mixen und ggf. nochmals mit einer Prise Salz abschmecken. Wenn die Crème nicht sofort verzehrt wird, den Avocadokern zurück in die Crème legen, mit Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen. (Der Kern enthält Enzyme, die die Oxidation bremsen und somit die Crème nicht so schnell braun werden lassen.) Die Zitrone schälen und das Fruchtfleisch in Filets schneiden. Vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne auf dem Herd aufschäumen lassen, die Mandeln zugeben, den Fisch mit der Hautseite nach oben hinein setzen, Zitronenfilets mit in die Pfanne geben, alles einmal kurz aufstoßen lassen, die Pfanne vom Herd nehmen und die Fischfilets etwa ein bis zwei Minuten gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Avocadocreme auf zwei Teller streichen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, ggf. mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und mit der Mandel-Zitronenbutter umtröpfeln.

Alexander Herrmann am 15. Dezember 2014