



Rezept: Saiblingsfilets mit Bärlauchsauce

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Saiblingsfilets, entgrätet
- Salz und Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1/8 l Weißwein
- 1/2 l Wasser
- 1 EL Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Pfefferkörner

Sauce:

- 150 g Bärlauchblätter
- 1 EL Butter
- 60 g Sellerieknolle in Würfel geschnitten
- 1 kleine Zwiebel und 1 kleine, rohe Kartoffel, beides in Würfel geschnitten
- 1/8 l Weißwein
- 1/8 l Obers
- Salz und Pfeffer

Kartoffelpüree:

- 500 g Kartoffeln
- ca. 1/8 l Milch
- 60 g Butter
- Salz, Muskatnuss

Vorbereitung:

Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen; für das Püree Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Würfel schneiden; Kartoffeln weich dämpfen, abseihen und durch ein Sieb passieren; mit heißer Milch glatt rühren und mit Butterwürferln cremig aufschlagen; mit Salz und Muskat würzen; Kartoffelpüree warm stellen.

Zubereitung:

Für die Sauce Bärlauch gründlich waschen und abtropfen lassen; Butter erhitzen und Sellerie-, Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin glasig anrösten; mit Weißwein und Obers ablöschen und weich kochen lassen; Bärlauch beifügen und ganz kurz aufkochen lassen; mit Salz und Pfeffer würzen und im Mixer zu einer sämigen Sauce pürieren; in einer flachen Kasserolle Wasser mit Weißwein, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern einige Minuten köcheln lassen; Saiblingsfilets einlegen und Butter zugeben; die Filets ca. 6 Minuten ziehen lassen; danach herausheben, die Haut abziehen und mit Kartoffelpüree und Sauce servieren.