

Saibling mit Linsen, Senfsauce und Feldsalat

Rezept für 4 Personen

Zutaten Linsengemüse:

- 120 g Beluga-Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Stiele Bohnenkraut
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

Zutaten Senfsauce:

- 2 Schalotten
- 1 EL Butter (10g)
- 1 TL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1 ½ EL mittelscharfer Senf
- 1 ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer

Zutaten Feldsalat:

- 120 g Feldsalat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

Zutaten Saibling:

- 4 Saiblingsfilets mit Haut
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 20 g frischer Meerrettich

Zubereitung:

Für das Linsengemüse Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. In einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Für die Senfsauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mehl zugeben und ca. 2 Minuten hell andünsten. Weißwein, Gemüsebrühe und Sahne unter Rühren zugießen. Sauce aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen einkochen. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Linsengemüse Schalotten in feine Würfel schneiden. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Linsen in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Bohnenkraut, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Linsengemüse warm halten.

Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Meerrettich schälen.

Saiblingsfilets trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen. Filets halbieren, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Filets auf beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Damit sie schön knusprig wird, sollte die Saiblingshaut so trocken wie möglich sein und beim Braten leicht angedrückt werden.

Senfsauce erwärmen, Feldsalat mit der Vinaigrette mischen. Linsengemüse, Feldsalat, Saibling und Senfsauce auf Tellern anrichten. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.