

Gebratenes Saiblingsfilet auf Mangold mit Senfsahne

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

600 g Saiblingsfilet
2 EL Rapsöl
2 EL Butter
Flor de Sal
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Senfsahne:

1 Zwiebel
1 EL Butter
150 ml Weißwein
250 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
3 EL grober Senf

Für das Gemüse:

600 g Mangold
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer
etwas gemahlene Muskatnuss

1. Die Saiblingsfilets waschen und trockentupfen. Auf die Haut legen und mit einer Pinzette die Mittelgräten entfernen. Die Filets in 4 gleichgroße Portionen teilen.
2. Für das Gemüse den Mangold waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Dann die Hälften in schmale Streifen schneiden, dabei das Grüne und Weiße getrennt halten.
3. Die beiden Zwiebeln für den Mangold und die Sauce schälen und fein würfeln.
4. Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne, Lorbeerblatt dazugeben. Alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Inzwischen für den Fisch das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darin bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Umdrehen, die Hitze etwas reduzieren, die Butter dazugeben und die Filets etwa 2-3 Minuten weitergaren. Währenddessen immer wieder mit dem Fett überglänzen. Mit Flor de Sal und Pfeffer bestreuen
6. Währenddessen für das Gemüse in einem Topf die Butter zerlassen, die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Dann das Weiße vom Mangold dazugeben und 3 Minuten mit anschwitzen. Nun das Grüne dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Zum Schluss das Lorbeerblatt aus der Sauce entfernen, den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zum Servieren den Mangold mit dem Fisch und der Senfsahne anrichten.

Mit Salz- oder Pellkartoffeln servieren.

Je nach Saison kann das Gemüse variiert werden. Zum Beispiel Lauch, Kürbis, Pastinake, Spinat, Spitzkraut. Ein besonderes Farbenspiel zaubern Sie mit buntem Mangold auf den Teller.