



Saiblingfilet mit Speck und Zwiebeln in Zitronenpanade und Klostersalat

Zutaten für vier Portionen

8 Saiblingfilets ohne Haut (à 60 g)
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer
3 EL Schmand
80 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
60 g feine durchwachsene Speckwürfel
2 EL Gemüsebrühe
1 EL gehackter Dill
1 EL Schnittlauchröllchen

Für die Panade:

4 EL Mehl
2 Eier
80 g Semmelbrösel
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
3 EL Öl
8 Zitronenscheiben

Für den Klostersalat:

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1/2 Salatgurke
160 ml Gemüsebrühe
60 g Zwiebelwürfel
2 TL mittelscharfer Senf
3 EL Obstessig
3 EL Öl
2 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Saiblingfilets mit der Hautseite nach außen auflegen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer anwürzen und mit etwas Schmand bestreichen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Speckwürfel zugeben, mit anschwemmen und mit zwei EL Gemüsebrühe ablöschen. Auf den Saiblingfilets verteilen, mit gehacktem Dill und Schnittlauchröllchen bestreuen, zwei Filets zusammenlegen, mehlieren und durchs aufgeschlagene Ei ziehen. Im Gemisch von Semmelbröseln mit Zitronenabrieb wenden, in heißem Öl beidseitig goldbraun ausbacken, Zitronenscheiben kurz mit angehen lassen.

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Dann schälen, in Scheiben schneiden, gesäuberte in Scheiben geschnittene Salatgurke zugeben und mit unterheben. Erhitzte Gemüsebrühe mit Zwiebelwürfeln, mittelscharfem Senf, Obstessig, Öl und Schnittlauchröllchen gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffel-Gurkenscheiben geben, vermengen, etwas einziehen lassen. Fischfilet in schräge Stücke schneiden, auf flachem Teller anrichten, Klostersalat daneben anhäufen, mit Zitronenscheiben garnieren.

Nährwert pro Portion

718 kcal – 40 g Fett – 38 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate – 5 BE