



Saiblingsfilets mit Rohkost und Pesto

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Saiblingsfilet

4 Saiblingsfilets (à 100 bis 150 g, mit Haut)
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
1 Zitrone, unbehandelt
4 Thymianzweige
2 EL Weizenmehl
Salz, Pfeffer

Gemüse

1 Bund Radieschen
2 Kohlrabi

Gemüsemarinade

4 EL Haselnussöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
1 EL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer

Bärlauch-Pesto

80 g Bärlauch
40 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan, frisch gerieben
100 ml natives Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 bis 35 Minuten):

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Die beiden Kohlrabis schälen und in feine Scheiben hobeln. Zum Marinieren von Radieschen und Kohlrabis das Haselnussöl, Balsamico-Essig und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Bärlauch-Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze circa drei bis vier Minuten goldbraun rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.



Den Bärlauch, geröstete Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Zitronenabrieb, einen Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer zu einem groben Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saiblingsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht von allen Seiten mehlieren. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze circa vier bis fünf Minuten braten, bis die Haut knusprig ist. Vorsichtig wenden, Butter und Thymianzweige hinzufügen. Das Filet weitere zwei bis drei Minuten von der anderen Seite braten. Dabei die Filets mit der schäumenden Butter übergießen. Wer mag, kann zusätzliche Säure hinzufügen und noch mit etwas Zitronensaft ablöschen.

Die Fischfilets auf einem Teller mit dem marinierten Gemüse, sowie etwas Pesto servieren.

Nährwerte pro Portion:

749 kcal – 61 g Fett – 32 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.