



Saiblingsfilet mit Eierschwämmen

Das Fleisch des Saiblings ist fester, feinfaseriger und aromatischer als das der, mit ihm verwandten, Forelle. Charakteristisch ist die rötliche Färbung seines Fleisches und die sehr feinschuppige Haut, die man keinesfalles wegschneiden sollte. Wildlebend ist er rarer als die Forelle und auch seine Aufzucht ist aufwändiger, darum ist er auch seltener in Fischangeboten zu finden.

Das delikate Filet sollte nicht zu stark, nur mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und am besten in aufgeschäumter Tafelbutter gebraten werden. Die Butter wird dabei leicht braun und entwickelt einen feinen, nussigen Geschmack.

Die milden Eierschwämme, mit wenig Zwiebel angedünstet und in einer Sauce mit dem trockenen Wermut Noilly Prat und Sauerrahm geschmort, ergänzen den Saibling ideal.

Zutaten

- 1 Saiblingsfilet, ca. 200g
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 20g Tafelbutter

- 80g frische Eierschwämme
- 20g Zwiebel
- 1El glatte Petersilie gehackt
- 4cl Noilly Prat
- 40g Sauerrahm
- Salz und Pfeffer
- 10g Tafelbutter

Zubereitung

Saiblingsfilet beidseitig salzen, pfeffern und mit Zitronensaft einpinseln und 20-30 Minuten ziehen lassen.

Eierschwämme mit den Fingern oder mit einem Pinsel trocken putzen. Dunkle oder trockene Schaftenden wegschneiden. Pilze zu groben Stücken zerzupfen.

Zwiebel und Petersilie fein hacken und in Butter dünsten, bis die Zwiebel leicht glasig wird. Eierschwämme 2-3 Minuten mitdünsten, dabei ab und zu wenden. Noilly Prat und Sauerrahm zugeben, leicht salzen und pfeffern und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter in einer flachen Pfanne aufschäumen lassen. Sobald die Butter leicht zu bräunen beginnt, das Filet mit der Hautseite nach oben in die Butter legen. 3 Minuten braten lassen. Filet wenden und weitere 4 Minuten braten.

Saiblingsfilet auf einem heißen Teller anrichten, mit der gebräunten Butter beträufeln und die Eierschwämme dazu anrichten.









Beilage: Gedünsteter Reis mit Spinat