



## Saiblingsfilet mit Estragon-Maiskrüstchen auf Lattich

Der Saibling gehört wie die Forelle zur Familie der Salmoniden und lässt sich in Küche gleich wie diese verwenden. Sein Fleisch ist noch etwas feiner als das der Forelle.

Ich habe ihn mit einer Würzpaste aus Estragon, Senf, Zitronenzesten, Salz und Pfeffer bestrichen. Den feinen Knuspereffekt liefert dabei Maisgriess das ich zum Schluss unter die Würzpaste gemischt habe. Auf Lattich gebettet habe ich ihn 10 Minuten im Ofen gratiniert.

### Zutaten (pro Portion)

1 Saiblingsfilet (ca. 150g)  
5-6 grosse Lattichblätter  
1 kleine Zwiebel  
1El Sauerrahm  
30g Butter  
2 Zweige frischer Estagon  
1/4 Zitronenschale  
1Tl Dijon-Senf  
1El Maisgriess mittelfein  
Kräutersalz, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Butter in Scheibchen schneiden und Zimmertemperatur annehmen lassen.

Ofen auf 220° vorheizen.

Lattich in ca 1-2cm breite Streifen schneiden, Zwiebel hacken und zusammen in etwas Butter andünsten bis der Lattich zusammenfällt (ca. 2 Minuten). Sauerrahm zugeben und mit Kräutersalz abschmecken. In eine Gratinform geben.

Saiblingfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen und trocknen. Feine Gräteresten mit einer Pinzette auszupfen. Mit der Haut nach unten auf das Lattichbett legen.

Butter mit einer Gabel verrühren. Estragonblättchen fein hacken, Zesten von der Zitronenschale schneiden, zusammen mit dem Senf unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Maisgriess untermischen und die Würzpaste auf das Saiblingfilet streichen.

Auf der obersten Rille des Backofens 10 Minuten gratinieren.



