

Saibling mit Esterhazy-Gemüse und Bouillonkartoffeln

Zutaten für 6 Personen

2	Bachsaiblinge à 600g, küchenfertig oder Lachsforellen
	Salz, bunter Pfeffer
2 EL	Liebstöckel oder Dill, fein geschnitten
3 EL	Rapsöl
1 EL	Sauerrahmbutter
2 EL	feiner Maisgrieß
1 TL	Paprikapulver edelsüß
200 g	Esterhazy-Gemüse-Fertigmischung
400 g	Spitzkohlkraut, fein geschnitten
1	orange Paprika, in feine Streifen geschnitten
1 Bund	Petersilie
1 Tasse	Gemüsebrühe
1 TL	Kurkuma
1 kg	violette Kartoffeln
400 ml	Gemüsefond
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Holunderbeerenessig
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

Saiblinge auf beiden Seiten alle 5 cm etwa 0,3 cm tief einschneiden, innen und außen salzen und pfeffern. Kräuter in den Bauchhöhlen verteilen und 1 EL Öl hineinräufeln.

Backofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech auf der mittleren Schiene mit vorheizen.

Butter mit Maisgrieß und Paprikapulver vermengen und zur Seite stellen.

Restliches Öl in eine große Pfanne geben und auf mittlere Hitze erwärmen. Gemüsemischung, Kraut und Paprika vier Minuten andünsten. Petersilie, Gemüsebrühe und Kurkuma untermischen und die Mischung gleichmäßig auf dem vorgeheizten Backblech verteilen.

Saiblinge auf der Gemüsemischung anrichten und mit der Grießpaste bestreichen. Auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

Währenddessen Kartoffeln mit der Gemüsebürste gut bürsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffelstücke in einen Topf geben und mit Gemüsefond, Rosmarin, Essig und Zucker bei mittlerer Hitze weich garen. Anschließend den Rosmarinweig entfernen.

Fisch filetieren, dazu Gemüse und Kartoffeln anrichten.

Zeit in der Küche: 35 min.
Vorbereitungszeit: 15 min.
Garzeit: 50 min.

Pro Portion

415 kcal-31 g Kohlenhydrate-43 g Eiweiß-12 g Fett-129 mg Cholesterin-7,1 g Ballaststoffe-2,6 BE