

## Rainer Klutsch Gebratener Saibling mit Estragon-Walnuss-Pesto und Mangoldgemüse

Freitag, 5. Mai 2017  
Für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, schnelle Küche**

### Zutaten

Für das Estragon-Walnuss-Pesto

50 g Walnüsse  
1 Knoblauchzehe  
etwas Meersalz  
5 g Pfefferkörner  
110 g frischer Estragon  
60 ml Walnussöl

Für den Fisch

4 Saiblingfilets mit Haut à 120 g  
1 EL Mehl  
50 ml Butter  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das rote Mangoldgemüse

600 g jungen roten Mangold  
1 Bund Lauchzwiebeln  
50 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Zitronensaft



### Zubereitung:

1. Für das Estragon-Walnuss-Pesto Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Knoblauch schälen, würfeln und mit 2 Prisen Salz und den Pfefferkörner in einem Mörser fein mörsern.
3. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragonblättchen fein hacken, zugeben und alles im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten.
4. Walnüsse zugeben, so untermörsern, dass noch kleine Stückchen im Pesto vorhanden bleiben.
5. Walnussöl nach und nach untermörseln, sodass ein leicht flüssiges Pesto entsteht. Masse. Mit Salz abschmecken.
6. Saiblingfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und dünn mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

7. Ofen auf 80 Grad (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Butter und Knoblauch (in der Schale) in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite einlegen und ca. 1 Minute kross und goldbraun anbraten.
8. Die Filets wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Filets im Backofen glasig gar ziehen lassen.
9. Mangold putzen, waschen und in ca. 5 cm dicke Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben. Die Lauchzwiebeln darin andünsten.
11. Mangold zugeben und kurz mit durchschwenken. Mangold mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
12. Mangold mittig auf vorgewärmte Teller verteilen. Saiblingfilets seitlich anlegen, sodass die krosse Haut nach außen zeigt. Estragon-Walnusspesto überträufeln.

Pro Portion: 580 kcal / 2436 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 48 g Fett