

Jörg Sackmann
Gebratener Seesaibling mit aromatisierter Butter
und Pak Choi

Dienstag, 30. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Pesto:

20 g Pinienkerne
1/2 Bund Brunnenkresse
20 ml Olivenöl
30 ml Traubenkernöl
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

1 EL Senfkörner
4 kleine Pak Choi (asiatischer Senfkohl)
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
20 ml Weißwein
40 ml trockener Wermut
200 g Sahne
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

2 Tomaten
20 g Butter
150 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
600 g Seesaiblingfilets mit Haut
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Kapern (Glas)

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. In einem Mixer Brunnenkresseblätter, Pinienkerne, Olivenöl, Traubenkernöl, eine Prise Salz und Pfeffer zu einem feinen Pesto mixen.
4. Für das Gemüse die Senfkörner in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.
5. Pak Choi putzen, waschen, abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.



7. In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Sahne zugeben und diese um 2/3 einkochen lassen.
8. Für den Fisch die Tomaten am Sielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch in 5 mm feine Würfel schneiden.
9. Die Butter in einen Topf geben und bei geringer Hitze schmelzen und leicht köcheln lassen, damit enthaltene Flüssigkeit verdampfen kann.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 mm feine Würfel schneiden.
11. Die Kartoffelwürfel in der geschmolzenen Butter goldbraun braten. Dafür die Temperatur wieder etwas erhöhen.
12. Die goldbraunen Kartoffelwürfel mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
13. Dann die Bratbutter durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren.
14. Den Fisch abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
15. In einer Pfanne etwas der passierten Bratbutter erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite langsam kross anbraten, dann wenden und nur ganz kurz auf der Fleischseite anbraten.
16. Unter die restliche Bratbutter die Tomatenstücke und Kapern geben.
17. Vorbereiteten Pak Choi und die Senfkörner zum Sahnesaucenansatz geben, darin kurz warm schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Pak Choi in der Tellermitte anrichten, die Fischfilets darauf geben und mit der Tomaten-Kapern-Butter beträufeln, die Kartoffelwürfel darüber streuen. Das Pesto darum träufeln und alles servieren.

**Pro Portion: 870 kcal / 3640 kJ
7 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 77 g Fett**