

Knuspriges Saiblingsfilet

Schnell & einfach zubereitet: Genießen Sie ein knusprig gebratenes Saiblingsfilet mit überbackenen Süßkartoffeln und cremigem Pastinakenpüree! Dieses schnelle Festessen verspricht puren Genuss!

Zutaten
4 Portionen

500 g Saiblingsfilet
2 Süßkartoffeln (ca. 700 g)
400 g Pastinaken
2 EL Grill & Fondue Senf
6 EL Bratöl Klassik
80 g Ziegenfrischkäse
1 TL Ras El Hanout
Muskatpulver
30 g Butter
100 ml Milch
1 Knoblauchzehe
200 g wilder Brokkoli
100 ml Gemüsebrühe
20 g Cranberries, getrocknet
Meersalz, feinkörnig
Pfeffer
Erbsensprossen
Kresse
Limetten- oder Zitronenzesten nach Belieben

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 12 jeweils ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Pastinaken schälen und klein schneiden. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 EL Byodo Grill & Fondue Senf mit 2 EL Byodo Bratöl Klassik und etwas Salz verrühren. Die Süßkartoffelscheiben damit bestreichen und auf ein Backblech legen. Den Ziegenfrischkäse auf die Süßkartoffeln bröseln und das Blech für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben.

Währenddessen wird das Pastinakenpüree zubereitet. Dafür die Pastinaken in Salzwasser garen, bis sie weich sind. Abgießen und mit Ras El Hanout, etwas Muskatpulver und Salz würzen. Butter und erwärmte Milch zufügen und entweder mit dem Kartoffelstampfer oder dem Mixstab fein pürieren. Nochmals abschmecken und warmhalten.

Die Saiblingsfilets in acht gleich große Stücke schneiden und von beiden Seiten salzen und pfeffern. 2 EL Bratöl Klassik in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Knoblauchzehe mit Schale andrücken und mit in die Pfanne geben. Das Fischfilet erst auf der Hautseite knusprig braten, dann kurz auf der anderen Seite fertig braten.

Brokkoli zeitgleich in einer weiteren Pfanne zubereiten. Dafür 2 EL Bratöl erhitzen und den Brokkoli darin anbraten. Anschließend etwas salzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bissfest garen.

Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und mit gehackten Cranberries bestreuen. Alles zusammen auf Tellern anrichten. Zum Schluss mit Kresse und Erbsensprossen dekorieren. Zitronen- oder Limettenzesten nach Belieben auf die Saiblingsfilets geben.



Für den tollen Pinselstrich-Effekt beim Pastinakenpüree, verwenden Sie einen sauberen Silikonpinsel und streichen Sie das Püree damit einfach auf den Teller. Vor dem nächsten Teller, den Pinsel wieder säubern und ebenso verfahren.