

Saibling mit Speck Gebraten

Kategorien: Fisch, Saibling

Zutaten für: 4 Personen

2		Saiblinge à 400-500 g
		Salz und Pfeffer
	Etwas	Zitronensaft
1	Bund	Frühlingszwiebeln
100	Gramm	Butter
30	Gramm	Sonnenblumenkerne
2		Salatgurken
4	Scheiben	Rückenspeck
40	ml	Pflanzenöl
	Einige	Bärlauchblätter (ersatzweise Rucola)
80	ml	Wasser
4	Essl.	Sauerrahm

Anleitung:

Fisch putzen, Flossen abschneiden, waschen, mit Küchenpapier abtrocknen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gurken in Stifte schneiden. Bärlauch ebenfalls klein schneiden. Frühlingszwiebeln klein schneiden. Gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen leicht in einer befetteten Pfanne anschwitzen und bräunen.

Auskühlen lassen und die Saiblinge damit füllen. Saiblinge mit Speckscheiben belegen, mit Butter und Öl in eine feuerfeste Form geben. Die Saiblinge im auf 200°C vorgeheizten Rohr ca. 10-12 Min braten. Gelegentlich mit etwas Bratflüssigkeit übergießen.

Nach etwa 8 Min Bratzeit Speckscheiben vom Fisch nehmen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Danach wieder zum Fisch geben. Unmittelbar vor dem Servieren Bärlauchblätter über den Fisch streuen. Gurken mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser und Butter in einem Topf ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Sauerrahm untermischen und noch einmal aufkochen lassen. Fisch im Ganzen anrichten, das Gemüse extra servieren.

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann