

Saiblingsfilet auf Sauerkrautsalat

Kategorien: Fisch, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

2 Saiblingsfilets
2 Essl. Olivenöl

FÜR DEN SALAT

200 Gramm Frisches Sauerkraut
1 Rote Paprikaschote ohne Haut
1 Gelbe Paprikaschote ohne Haut
1 Bund Bärlauch
1 Bund Brennessel
4 Essl. Olivenöl
2 Essl. Weißer Balsamico-Essig

FÜR DIE SAUCE

50 ml Olivenöl
1 Bund Bärlauch
1 Bund Blattpetersilie

Anleitung:

Ein Bund Brennessel für ca. 10 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen. Sauerkraut, Paprika, Bärlauch und die eingeweichten Brennessel zum Salat anrichten und mit Olivenöl, Balsamico und Honig beträufeln.

Das Saiblingsfilet in Olivenöl mit etwas Bärlauch bei mäßiger Hitze braten und auf den Salat setzen. Anschließend mit dem Stabmixer aus Bärlauch, Petersilie und Olivenöl eine Sauce mixen und um den Fisch herum geben.

Quelle:

Rezept erfasst mit *RK* 25.02.2013
von Konrad Heizmann