

Saibling in Kräutercreme mit Rosmarinkartoffeln

Ein schnelles Mittagessen: Fischfilet in Kräutercreme. Fische kaufe ich in der Regel beim Fischer Knoblauch in Unteruhldingen wo ich garantiert frische Bodenseefische erhalte. Und dies zu sehr günstigen Preisen. Den Fischladen findet man hinter dem Fischimbiss-Stand an der Poststrasse 7.



Bild von Reinhard Thrainger auf Pixabay

Die Gattung Saibling gehört zur Familie der Lachsfische und weist die für alle Salmoniden typische Fettflosse auf. Der Körperbau ist stromlinienförmig. Die Gattung zeichnet sich durch eine außerordentliche Vielfalt unter den einzelnen Arten aus, welche noch viel größer ist als bei anderen Lachsfischgattungen. Daher ist die Systematik der Saiblinge noch nicht abschließend geklärt.

[Wikipedia](#)

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen

Saiblingfilet abspülen mit kaltem Wasser, trocken tupfen. Anschliessend mit Salz und Pfeffer würzen, nach eigenem Ermessen Fischgewürz ergänzen.

Kräuter fein hacken, über den Fisch streuen.

Eine Gratinform mit Butter grosszügig bestreichen.

Fischfilets nebeneinander in die Gratinform legen. Anschliessend Weisswein und Noilly Prat mischen und darüberträufeln, mit Rahm übergiessen. Jetzt noch Paniermehl darüber streuen.

Im 200 Grad heissen Ofen in der Mitte zirka 12-15 Minuten

backen. Fertig.

Zutaten für 4 Personen

- 500-600 g Sablingsfilets
- 1 Handvoll frische gehackte Kräuter z.B. Basilikum, Petersilie, Thymian
- 25-30 g Butter
- 2 EL Noilly Prat
- 2 EL Weisswein
- 3 EL Paniermehl
- 1 dl Vollrahm
eventuell 2 TL Fisch Gewürz aromasalz (Spice Islands)

Rosmarin-Kartoffeln

- 500-600 g Kartoffeln 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Erdnussöl
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Salz Pfeffer

Zubereitung Rosmarin Kartoffeln

Kartoffeln weich kochen, schälen, längs vierteln und leicht salzen. In einer Bratpfanne goldbraun mit Erdnussöl rösten. Rosmarin abzupfen, darüberstreuen und mit rösten.