Seesaibling in Mandelbutter gebraten

www.fitdurchsleben.com

auf lauwarm-marinierten Pilzen und Erdäpfelstampfer

Zutaten für 5 Personen:

Fisch:

5 St. Saiblingsfilets (mit Haut) Salz, Zitronensaft griffiges Mehl

40 g Sonnenblumenöl

40 g Butter

30 g Mandelblättchen Salz

Herstellung:

1. Saiblingsfilets würzen und auf der Hautseite mehlieren.

2. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen und darin die Fischfilets auf der Hautseite braten – nach Hälfte der Garzeit (Eiweiß beginnt an der Hautseite zu koagulieren!!) – die Mandelblättchen hinzu geben und unter stetem arosieren fertig garen.

Marinierte Pilze:

150 g Pilze (Pfifferling, Steinpilze, Champignons usw.) Pflanzenöl

Vinaigrette:

50 g Schalotten, in Streifen geschnitten

Knoblauch (wer will)

40 ml Olivenöl

100 ml Balsam Essig

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL verschiedene Kräuter, gehackt

Herstellung:

- 1. Vinaigrette herstellen.
- 2. Pilze putzen in 2-3mm dicke Scheiben schneiden und in Öl auf beiden Seitenscharf anbraten -in kleinen Mengen da die Temperatur sonst zu stark abfällt.
- 3. Die noch lauwarmen Pilze mit der Vinaigrette vermengen.
- 4. In ein Rexglas umfüllen.
 - a. warm halten
 - b. mindestens 2 Tage Kühlschrank durchziehen lassen



Seesaibling in Mandelbutter gebraten

www.fitdurchsleben.com

auf lauwarm-marinierten Pilzen und Erdäpfelstampfer

Erdäpfelstampfer:

500 g Erdäpfel, mehlig Salz, Muskat

Herstellung:

- 1. Erdäpfel schälen, dämpfen oder kochen.
- 2. (Wasser abseihen) in eine Kasserolle geben würzen und mittels Erdäpfelstampfer grob "zerstampfen".

TIPP: Geben sie vor dem Stampfen etwas Trüffelöl hinzu!!

