

# Saiblingsfilet mit Kartoffelsotto und Rucola

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/05/saiblingsfilet-mit-kartoffelsotto-und-rucola](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/05/saiblingsfilet-mit-kartoffelsotto-und-rucola)

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Saiblingsfilets mit Haut à 150 g
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Majoran
- 1 Bund Thymian
- 15 g Butter
- 1 Zitrone
- EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für das Kartoffelsotto:

- 5 Kartoffeln
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 50 ml Sahne
- 70 g Parmesan
- 20 g Butter
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 EL Sellerie-Salz
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Für den Rucola:

- 2 Bund Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 große Tomate
- 20 g Haselnüsse
- 5 EL Einlege-Aufguss oder Einlege-Essig, sonst Kräuter-Essig
- 4 EL Olivenöl

- 1 EL scharfer Senf
- 2 EL Honig
- 1 EL Zucker
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Für das Kartoffelsotto die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Kartoffeln hinzugeben und mit Wein ablöschen. Gemüfefond dazugeben, köcheln lassen und am Ende Sahne dazugeben. Mit geriebenem Muskatnuss, Kümmel und Sellerie-Salz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel abziehen, klein schneiden und im restlichen Olivenöl anbraten. Parmesan fein reiben und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und Butter unter das Kartoffelrisotto heben.

Rucola abbrausen und trocken wedeln. Die Haselnüsse hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl mit Zucker karamellisieren. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Beides kurz in einer Pfanne sautieren. Aus Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und in die Pfanne geben. Den Rucola mit der warmen Marinade vermengen und die Haselnüsse darüber streuen.

Den Saibling waschen, trocken tupfen, Gräten entfernen und salzen. Knoblauch abziehen und mit Majoran und Thymian im Ganzen in Olivenöl und Butter anbraten. Den Fisch auf die Hautseite in die Pfanne legen und anbraten. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Butter hinzufügen, den Fisch glasig braten und zum Schluß etwas salzen und pfeffern.

Das Saiblingsfilet auf dem Kartoffelsotto anrichten und den Rucola daneben geben.

Rezept: Nicole Primetzhofer

Quelle: Die Küchenschlacht vom 1. August 2016

Episode: Leibgerichte