

Gebeizte Saiblingsfilets

Zutaten:

Für 4 Personen:

6 Saiblingsfilets a 125g mit Haut
10 Wacholderbeeren
10 schwarze Pfefferkörner
3 Esslöffel Senfkörner
1 Esslöffel frische
Rosmarinnadeln
20g Zucker
30g Salz 8 Esslöffel Walnussöl
200 g Möhren
150 g rote Zwiebeln
3 Esslöffel Himbeeressig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker
1/2 Bund Dill

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Gräten mit einer Pinzette aus den Saiblingsfilets herausziehen, die Filets eventuell parieren. Die Filets kalt abwaschen, trockentupfen und mit der Hautseite nach unten in eine tiefe Arbeitschale legen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Esslöffel Senfkörner, Rosmarinnadeln, Zucker und Salz in der Moulinette fein zermahlen. 3 Esslöffel Walnussöl unterrühren. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf den Filets verteilen, zudecken und die Filets 24 Stunden im Kühlschrank beizen. Die restlichen Senfkörner in reichlich Wasser etwa 30 Minuten leise kochen, dann abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und in dünne Ringe schneiden. Möhren und Zwiebeln in kochendes Salzwasser geben und 1 Minute leise kochen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen und sofort mit Himbeeressig, restlichem Walnussöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker mischen. Die Saiblingsfilets gründlich kalt abwaschen und trockentupfen. Die Filets mit der Hautseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit einem scharfen Messer von der Haut schneiden. Den Dill fein schneiden und mit den Senfkörnern unter die Zwiebel-Möhren-Marinade mischen. Die Marinade mit den Filets auf einer Platte anrichten und servieren.