

Gebratener Saibling mit Kapuzinerkressebutter & Kartoffelpüree



Fangfrischer Fisch & Kapuzinerkressebutter

Fangfrischer Saibling vom Grill oder aus der Pfanne schmeckt wunderbar mit Kapuzinerkressebutter und Kartoffelpüree. Das Rezept für die feine Kapuzinerkressebutter hatten wir bereits beschrieben. Da das Rezept hierfür einfach ist, habe ich es nochmals in die heutige Rezeptur eingefügt.

Kartoffelbrei ist eines meiner Lieblingsbeilagen.

Dazu mein Tipp: Wer das Püree cremiger möchte, gibt mehr Milch dazu. Manchmal hebe ich vor dem Servieren 2-3 EL geschlagene Sahne unter. Dann wird das Püree besonders locker.

Hier unsere heutige Rezeptur für "**Gebatener Saibling mit Kapuzinerkressebutter & Kartoffelpüree**":

Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 Saiblingsfilets mit Haut
- 500 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 ml Milch + 50 g Butter
- 125 g Butter
- 10 Kapuzinerkresseblüten
- 10 Kapuzinerkresseblätter (kleine Blätter)
- 1 EL Meerrettich
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

Für die **Kapuzinerkressebutter** die weiche Butter (125 g) 4 Minuten mit dem elektrischen Rührgerät aufschlagen. Die Blüten und Blätter der Kapuzinerkresse fein schneiden und in die Butter mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Meerrettich abschmecken. Die Butter in Folie zu einer länglichen Wurst rollen. Mit Alufolie fixieren und im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren die Butter aus den Folien wickeln und in Scheiben schneiden.

Für das **Kartoffelpüree** die Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser und 1 EL Salz bedecken. Die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen. Dann Pellen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. 50 g Butter und 150 ml Milch in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die zerdrückten Kartoffeln dazugeben und mit einem Kochlöffel verrühren. Nochmals abschmecken.

Die **Saiblingsfilets** beidseitig salzen und in einer Pfanne erst auf der Hautseite ca. 4-5 Minuten knusprig braten (bei mittlerer Hitze). Dann wenden, Pfanne auf die Seite ziehen und den Fisch 3 Minuten nachziehen lassen (nicht mehr braten). Nach Belieben pfeffern.

Zum Anrichten die Saiblingfilets mit der Butter und etwas Kartoffelbrei auf Teller verteilen.

Tipp: Dazu schmeckt Salat mit Kapuzinerkresseblättern und Blüten.

