

Gebratener 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.

